

副菜：もやしチーズ焼き

★1人分★ 熱量 64kcal 塩分 0.3g



【材料】	4人分	【作り方】
<ul style="list-style-type: none">• もやし• とろけるチーズ	1袋 (200g) 50g	<p>① もやしをフライパンに平たくしき、その上からまんべんなくとろけるチーズをのせる。</p>  <p>② 蓋をして弱火で約15分焼く。蓋をあけ中火で約10～15分焼く。軽く焦げ目がついたら完成！</p> <p>※お好みで、青のり、カレー粉、黒こしょうなどかけると風味が変わって美味しく召し上がっていただけます。</p>