

# Atsuage Egg Grilledcheese

°Fellow Food Health Care



2017  
Fevrier

## 手軽にもう一品！時短レシピ 厚揚げ卵チーズ焼き

時間をかけずにもう一品！簡単でヘルシー！

作成時間……………7分  
 カロリー……………627kcal  
 塩分……………2.2g  
 糖質……………1.5g

### ■ 材料 2人前

一口厚揚げ……………8個  
 うずらの卵……………8個  
 スライスチーズ……………2枚  
 塩……………少々  
 黒胡椒……………少々

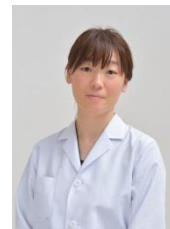
### ■ 作り方

- 1 厚揚げの上部の中央をスプーンで半分の深さまでくり抜く。
- 2 くり抜いたところにうずらの卵を入れる。
- 3 塩と胡椒を振り、4等分にしたスライスチーズをのせる。(8個作る)
- 4 トースター約5分チーズに焼き色が付いたらお皿に盛り付ける。

### ■ 管理栄養士のワンポイント栄養学

厚揚げはイソフラボン・レシチン・カルシウム鉄等が含まれ、ミネラルは豆腐より豊富です。その他に厚揚げにはリノール酸や肥満防止に効果があるグリシンという成分が含まれています。リノール酸が血中コレステロール値や血圧を下げグリシンが中性脂肪を下げる働きがあります。ただし、油は酸化しやすいので一度熱湯に通して酸化した油を取り除いて使用すると良いでしょう。

豊橋ハートセンター管理栄養士 小山先生



沢山のタンパク質を美味しく摂れてとても良いですね。チーズと半熟卵が美味です

豊橋ハートセンター 循環器内科  
中川 香 先生

### ■ シェフからのワンポイントアドバイス

チーズをこんがり焼くと香ばしくなりうずらの卵とマッチします。醤油をかけて和風にしたりカレー粉を振っておやつにしたりベーコンを添えて朝食にしたり色々なアレンジが出来るメニューです。