

Green SoyBens & Shirasu Crunchy Cheese

Fellow Food Health Care

6月号

手軽にもう一品！時短レシピ

枝豆としらすのカリカリチーズせんべい

レンジで簡単おつまみ！濃厚なチーズチップ！

作成時間.....5分
カロリー.....142kcal
塩分.....1.4g
糖質.....0.8g

■ 作り方

- 1 スライスチーズを1/8の大きさにカットし計16枚をクッキングシートに並べる。
- 2 枝豆は荒いみじん切りにする。しらすと枝豆をチーズの上のにせレンジで加熱する。(500wで2分)冷まして水分が無くなるとパリパリになり、出来上がりです。

■ 材料 2人前

スライスチーズ.....2枚
枝豆.....10粒
しらす.....10g

■ 管理栄養士のワンポイント栄養学

プロセスチーズはナチュラルチーズを加熱して溶かし、成分が分離しないよう乳化剤を混ぜて作られます。加熱されていますので乳酸菌は死滅し熟成が進むことなく品質が安定しているのが特徴です。チーズは牛乳よりも少ない量で必要なカルシウムを摂取できるので骨を丈夫にするために有効です。成長途中の子供やお年寄りの方にも是非食べてもらいたいですね。

豊橋ハートセンター管理栄養士 小山先生



サクサクで
美味しい！

豊橋ハートセンター 循環器内科 医長
坂元 裕一郎 先生

■ シェフからのワンポイントアドバイス

レンジによって加熱時間が異なるので注意してください。黒胡椒やカレーパウダーなどお好みにアレンジしても良いでしょう。

作成：株式会社フェロー フードヘルスケア事業部
こちらでもレシピを公開しています <http://fellow-heart.co.jp/food/>

株式会社フェロー 牧野圭祐

June
2017