



食改さんのおすすめレシピ

## まぐろのしそチーズ焼き

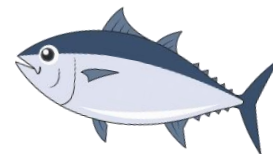


### 材料（2人分）

- |            |        |
|------------|--------|
| ・まぐろ       | 160g   |
| ・スライスチーズ   | 2枚     |
| ・青じそ       | 4枚     |
| ・片栗粉       | 適量     |
| ・油         | 大さじ1/2 |
| ・ミニトマト     | 1個     |
| ・レタス       | 2枚     |
| ・レモン（スライス） | 2枚     |
| ・ブラックペッパー  | 少々     |

### 作り方

- ①まぐろは8枚のそぎ切りにする。
- ②チーズは半分に切る。
- ③まぐろの上に②のチーズと青じそをのせ、さらにまぐろで挟む。
- ④③の両面に片栗粉をまぶし、油を熱したフライパンで両面を焼き、ブラックペッパーを振りかける。
- ⑤器に食べやすいサイズにちぎったレタスをしき、④を盛り、ミニトマト、レモンを添える。



### ポイント

- ・まぐろとチーズの旨味と、青じその香りを活かした減塩メニュー。調味料をほとんど使いません。
- ・レモン汁をかけるとさっぱりとした味わいに。

### 栄養価（1人分）

|        |         |
|--------|---------|
| エネルギー： | 206kcal |
| たんぱく質： | 26.3g   |
| 脂質：    | 8.0g    |
| 食塩相当量： | 0.6g    |