

焼き枝豆と枝豆のチーズせんべい

茹でるよりもほっこり
香ばしい焼き枝豆は、
ホクホクした食感が魅力。



監修：管理栄養士 奥村 万寿美

焼き枝豆と枝豆のチーズせんべい



材料(2人分)

- ・枝豆※…40g (さやつき約80g)
- ・とろけるスライスチーズ…2枚

※枝豆は収穫後に鮮度が落ちにくい
枝付きがおすすめ

※枝豆は茹でてでも冷凍でもOK

作り方

- ① クッキングシートの上に焼いた枝豆を3～5粒ずつ、間隔をあけて並べる。
- ② 1/4枚に切ったスライスチーズをのせる。
- ③ 電子レンジ(600W)で3分程加熱する。
※加熱時間は状態を見ながら調整する。バリバリ、サクサクになったら完成。

<焼き枝豆の作り方>

- ① 枝豆は塩(分量外)でよくもみ、水で洗い流す。
- ② フライパンに枝豆を並べ、蓋をして弱火で加熱する。
焦げ目がついたらひっくり返してさらに加熱する。

栄養成分(1人分/枝豆のチーズせんべいのみ) この表示値は目安です。日本食品標準成分表2020年版(八訂)
熱量…81kcal たんぱく質…5.9g 脂質…5.6g 炭水化物…1.2g(食物繊維…1.0g)
食塩相当量…0.5g