

なんちゃってカルツォーネ



材料（2人分）

ミートソース（市販）	80g	
油揚げ	2枚	（60g）
とうもろこし（冷凍）	20g	
とろけるチーズ	2枚	
レタス	1枚	（20g）
サラダ油	大さじ1	（12g）
つまようじ	4本	

作り方

- ① 長方形の油揚げを半分に切る。
- ② 半分に切った油揚げを開けて、そこにミートソースを20gずつ入れる。
- ③ ②にとうもろこし5gずつと、適当な大きさにちぎったとろけるチーズを半分ずつ入れる。
- ④ つまようじで具材が入った油揚げをとめる。
- ⑤ フライパンにサラダ油を引き、弱火で油揚げを焦げ目がつくまで両面焼く。
- ⑥ お皿に盛り付け、食べやすい大きさにちぎったレタスを添える。

ひとことメモ

* 具材はとうもろこし以外に、トマトなどお好みのものに変えても美味しいです。

栄養価（1人分）

エネルギー：272Kcal
食物繊維：1.1g
食塩相当量：1.2g

