



じんせきこうげんちょう 神石高原町の レンジで とまみそチー

ひとりぶん
1人分あたり

にほんじん しょくじせっしゅきじゅん ねんぼん
(日本人の食事摂取基準2020年版)

エネルギー	: 93kcal
たんぱく質 ^{しつ}	: 9.0g
脂質 ^{ししつ}	: 2.6g
炭水化物 ^{たんすいかぶつ}	: 9.9g
食物繊維総量 ^{しょくもつせんいそうりょう}	: 2.1g
食塩相当量 ^{しょくえんそうとうりょう}	: 0.6g



作り方

● 材料 (2人分)

トマト …… 400g (2こ)

みずに かん
水煮ツナ缶 …… 70g (1缶)

みそ
味噌 …… 3g (小さじ1/2)

ピザ用チーズ …… 16g (大さじ2)

● アレルギー (8品目) にゅう乳

● 調理時間 10分

Point !!

ひ つか かんたん つく
火を使わずに簡単に作れます。

ひとしな
あと一品ほしいときにも！



① トマトのヘタを取り、
ひとくちだい き
一口大に切る。



② ツナ缶の水気を切り、
①と味噌と合わせる。



③ 耐熱容器に移し、
チーズをかける。



④ チーズが溶けるまで
レンジにかける。