

目黒やすだ内科クリニック監修 低糖質レシピ 油揚げのチーズサンド

なかに溶けるチーズ等を入れて、焼くだけ！簡単なのに、けっこう美味しいです(*^-へ^-*)

準備時間

0
分

調理時間

20
分

分量

1
人前



栄養成分表 (1 人前あたりの含有量)



糖質

1.6 g

中にお好きな具をいれてもOK

一口サイズに切っても食べやすいですよ