

目黒やすだ内科クリニック監修 低糖質レシピ 厚揚げDEクロックムッシュ

栄養たっぷりの厚揚げを使った洋風レシピです！ボリューム満点でおなかがいっぱいになります！

準備時間

0
分

調理時間

10
分

分量

1
個分



材料（1個分）

厚揚げ 1枚
ハム 2枚
チーズ 1枚
ミニトマト 3個
塩 ひとつまみ
こしょう たっぷり

作り方

- 1、厚揚げを薄く二等分して、塩コショウをしておく
- 2、ミニトマトは薄く切る
- 3、フライパンに厚揚げを置き、その上にハム、チーズ、トマト、厚揚げをのせる
- 4、チーズが溶けて、厚揚げの両面がこんがり焼けるまで焼く

栄養成分表（1人前あたりの含有量）

384
カロリー

糖質

3.7 g

お好みでマヨネーズなどを足してもOK

好きな具材でアレンジしてくださいね！