

## キムチ入り焼き油揚げ



調理時間

約10分

カロリー

331kcal(1人分)

材料

(3人分)

油揚げ	6枚
キムチ	160g
ピザ用チーズ	60g
かつお節	6g

### 作り方

- 1 油揚げは端を切り落とし、袋状に開く。
- 2 キムチはザク切りにする。
- 3 (1)の中に(2)、ピザ用チーズ、かつお節を入れて、口を爪楊枝でとめる。
- 4 (3)をグリルに入れ、両面焼グリルを点火し、上火弱、下火弱で2分焼く。

お酒のおつまみにも、ごはんのおかずにもぴったりです。