



血糖値が上がらない簡単おかず！！

コンビニを味方に簡単レシピ

サラダチキンのチーズ焼き



お皿に乗せてオーブントースターで簡単チン！！



【材料（2人分）】

サラダチキン	1個	
冷凍ベーコンほうれん草		40g
とろけるチーズ	40g	



+



+



【作り方】

- ① 耐熱皿にベーコンほうれん草を入れる。
- ② 一口大にちぎったサラダチキンを上にのせる
- ③ 上にとろけるチーズをのせる
- ④ オーブントースターで約5分加熱し、チーズに焼き色がついたら完成！！

※素材の味があるので、味付けなしで大丈夫です※



1人分の栄養量	エネルギー113kcal	たんぱく質 17.6g
	炭水化物 1.5g	塩分 1.0g