

コンビニ食材で ヘルシースピードおつまみ

エネルギー 162Kcal 塩分 1.4g



ちくわのペッパーチーズ焼き

お酒を飲む機会が多くて、お腹が疲れがち…
そんな時季にピッタリの、コンビニ食材でササッとできる、ヘルシーなおつまみを紹介します。
市販のチーズ入りちくわとは、一味違ったおいしさですよ！



らくらくポイント

ちくわにチーズをのせ、オーブントースターで焼くだけ！
調味料はアクセントの黒こしょうだけ。味付けの失敗がありません！



ヘルシーポイント

お酒との相性がいいクリームチーズは、アルコールの刺激から胃腸を保護し、ビタミンB群がアルコールの分解を助ける働きがあります。ちくわもクリームチーズも高たんぱく。アルコールの代謝を助けます！

材料 (1人分)

ちくわ 2本
クリームチーズ 小2コ (32g)
黒こしょう (粗びきがおすすめ)
適量 (小さじ1/4程度が目安)

※計量スプーンがない場合は、ペットボトルのキャップが便利。
メーカー等にもよりますが、目安はキャップ2杯で大さじ1、
キャップ1杯弱 (スクリュウ線の上まで) で小さじ1です。

作り方

1. ちくわは縦半分、クリームチーズは縦4等分に切る。
2. オーブントースターの受け皿にアルミホイルを敷いてちくわを置き、溝にクリームチーズをのせ、黒こしょうをふる。
3. オーブントースターに入れ、5～6分間ほど焼く。

レシピ監修：全国健康保険協会神奈川支部 管理栄養士

動画公開中！チャンネル登録と
公式LINEの友だち登録をお願いします



動画



公式LINE



全国健康保険協会 神奈川支部
協会けんぽ

