




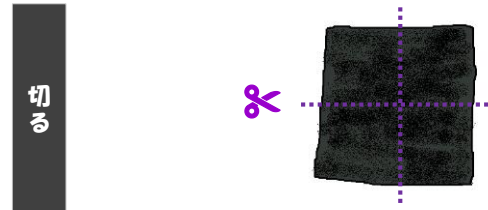
チーズドック

作り方

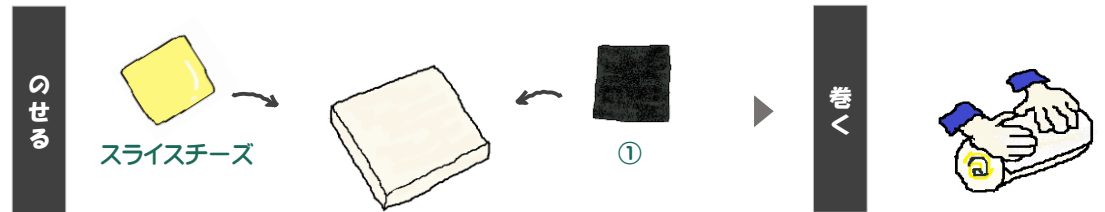
材料（4本分）

- サンドイッチ用食パン 4枚 
- 焼き海苔 1枚 
- スライスチーズ 4枚 

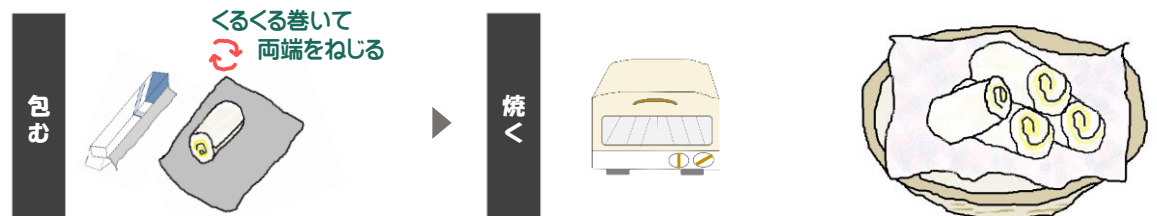
① 焼き海苔は1/4に切っておく。



② パンの上にスライスチーズと①をのせて、海苔巻きの要領でくるりと巻く。



③ ②をアルミホイルで包み、オーブントースターで2～3分焼く。



栄養価（1人あたり）

エネルギー：99kcal
たんぱく質：5.4g
脂質：5.1g
炭水化物：7.4g
食塩相当量：0.7g