

焼きカリブロ 材料（4人分）

カリブロ	280g	かつお節	適量
		（粉チーズ	適量）

【作り方】

- ①カリブロは大きめの房に分け、天板に並べて、250℃のオーブンで素焼きにする。
- ②焼きあがったカリブロを器に盛り、熱いうちにかつお節をふりかけて食べる。（お好みで、粉チーズを適量ふっても良い。）



エネルギー	37kcal	タンパク質	3.4g
脂質	0.6g	塩分	0.0g

（協力：信愛女学院短期大学）