

冬

カキのチーズ焼き



材料（4個分）

カキ（殻つき）	4個
めんつゆ（3倍濃縮）	小さじ2
ピザ用チーズ	40g
パセリ	適宜

【作り方】

- ① カキは、殻から身ははずし、よく洗い、水気をきる。
- ② ①を殻に戻して、めんつゆ（1個につき、小さじ1/2）をかけ、ピザ用チーズをのせ、細かく刻んだパセリをのせる。
- ③ 220℃に温めたオーブンで、10分程焼く。

栄養価（1人分）

エネルギー	57kcal
たんぱく質	5.2g
脂質	3.2g
カルシウム	140mg
塩分	0.8g

漁業者の声



カキ

使用している愛南産の農水産物

養殖の行われている御荘湾は、僧都川をはじめ5つの川が流れ込んでいます。山の栄養分が湾に流れ入ることから、カキの餌となるプランクトンが豊富にあります。



山・川・海の恵みと私達の愛情で育っています。是非ご賞味あれ。