

R7年度.5月号

じゃがいもちヂミ



エネルギー 159kcal

たんぱく質 6.0g

食塩相当量 0.6g

材 料 (2 人 分)

じゃがいも
 ……2～3個(正味220g)
 万能ねぎ……………20g
 桜えび……………5g
 ピザ用チーズ……………30g
 ごま油……………小さじ2

【タレ】

酢……………大さじ1/2
 しょうゆ……………小さじ1/4
 一味唐辛子……………少々

作 り 方

- ①じゃがいもは、皮をむいてすりおろす。万能ねぎは小口切りにする。
- ②ボウルに①と桜えび、チーズを入れて全体をよく混ぜる。
- ③フライパンにごま油を熱して、②を6等分して平たく並べて、弱めの中火で3分焼く。焼き色がついたら裏返して、さらに3分焼く。
- ④タレの材料を混ぜ合わせて添える。