



キャベツとにらのチーズ焼き



材料 【2人分】

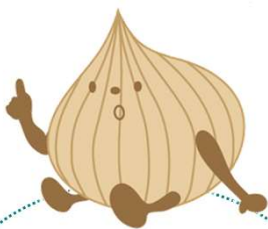
キャベツ	2枚
にら	1/2束
ピザ用チーズ	30g
しらす干し	大さじ2
片栗粉	大さじ4
サラダ油	小さじ1

1人分の栄養価

 エネルギー	156 kcal	 塩分	0.8 g
野菜量	100 g		

作り方

- 1)キャベツは千切り、にらは1cm長さに切る。
- 2)耐熱容器にキャベツとにらを入れ、ふんわりとラップかけて電子レンジで加熱(600W1分30秒)する。加熱後ラップを外し、粗熱がとれたら軽く水気をきる。
- 3)キャベツ、にら、しらす干し、ピザ用チーズを混ぜ合わせる。
- 4)3)に片栗粉を加え、全体によく混ぜる。
- 5)フライパンにサラダ油を熱し、4)を入れて、円形に整えながら中火で両面焼く。



対象：子どもから
大人まで

Cooking Point

- ・見た目はお好み焼きのようですが、粉(片栗粉)は少量で、キャベツとにらをたっぷり食べられます。
- ・おやつや朝食にもぴったりです。