



チーズちぢみ

<材料・・・おとな4人分>

にら・・・・・・・・・・25g
 玉ねぎ・・・・・・・・50g（中1/4個）
 じゃがいも・・・・170g（大1個）
 溶けるチーズ・・・・・・・・35g
 A { 小麦粉・・・・・・・・1/3カップ
 塩・・・・・・・・少々
 しょうゆ・・・・・・・・小さじ1/2
 サラダ油・・・・・・・・大さじ1/2

<作り方>

- ① にらは1cmに切り、さっと茹でる。
- ② 玉ねぎはみじん切り、じゃがいもはすりおろす。
- ③ ②へにらとAを加え、混ぜ合わせる。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、焼く。
 （一人分ずつ焼いても、大きく焼いて切ってもどちらでも出来ます）

—おとな1人分の栄養価—

エネルギー	112 kcal
たんぱく質	3.6 g
脂質	3.9 g
塩分	0.4 g

にらはそのままでもいいですが、茹でることで匂いも気にならなくなります。
 じゃがいもをすりおろしているのでもちもち食感を楽しんでください！

