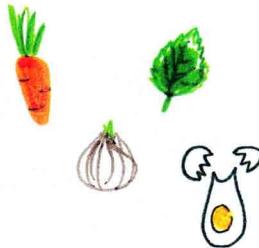


野菜のチーズサツま風

材料 (4人分)

- ・ ちりめんじやこ 80g
- ・ 人参 40g
- ・ 玉ねぎ $\frac{1}{4}$ 個 (40g)
- ・ チーズ (プロセス) 2個
- ・ 青しそ 20枚 (30g) … ニラでもよい
- ・ 小麦粉 150g
- ・ 塩 小さじ $\frac{1}{4}$
- ・ 卵 1個



小麦粉の
固まり具合で
水 20cc~30cc
を加えると
よい。



作り方

- ① 人参、玉ねぎは切って 少しこいためておく。
(チカリガオススメ)
- ② ボールに小麦粉を入れ、
塩、とき卵、野菜の全量とチーズを入れ
混ぜる。
- ③ フライパンに油を熱し、②をおたまで1杯ずつ
流し入れ、こんがり焼く。(両面)