

もっと野菜を食べよう

～健康かわにし21～

◇◆にらとチーズのちぢみ◆◇

1人分エネルギー：264kcal

塩分：1.4g

<材料：2枚分>

- にら・・・・・・・・1/2束
- 玉ねぎ・・・・・・・・1/2玉
- とろけるチーズ・・・・20g
- ◆小麦粉・・・・・・・・大さじ6
- ◆片栗粉・・・・・・・・大さじ3
- ◆水・・・・・・・・100cc
- ◆鶏がらスープの素・・小さじ2
- ごま油・・・・・・・・大さじ1



<作り方>

- ① にらは3cmの長さに切り、玉ねぎは薄くスライスする。
- ② ◆を混ぜ合わせる。
 - ①、とろけるチーズを加えて混ぜる。
- ③ フライパンにごま油を熱し、②を流し入れる。
両面をこんがり焼く。

