

材料（4人分）

| | |
|-------------|------|
| ごはん | 200g |
| 細切りチーズ(ピザ用) | 40g |
| ちりめんじゃこ | 10g |
| 桜えび | 10g |
| ごぼう | 20g |
| 青のり | 少量 |

ワンポイント

子どもや骨を強くしたい方にぴったり。チーズの香ばしさがおいしさアップ。

電子レンジやトースターで焼いてもできますが、丸く広げる時の厚みによってカリツとしたり、もちっとしたりします。

作り方

①ごぼうは1～1.5cm位の長さに薄切りにして包丁の背でたたき水にさらす。

②ごはんとチーズを混ぜ合わせ2等分する。1つにちりめんじゃこ、もう一つに①と桜えびを加え、それぞれ一口大に丸める。

③②をそれぞれラップに包み丸く押し広げる。

④ラップを外してフライパンで表面がカリツと香ばしくなるまで両面焼く(オーブンレンジで焼くなら表約3分、裏約1分)。

⑤ちりめんじゃこの方に青のりをふりかける。

残りごはんにチーズや桜えびなどを加えたカルシウムたっぷりのおやつ

ごはんのチーズせんべい



レシピ 鶴田町 青森県