



# おいものチーズおやき



## 材 料 [2人分]

- じゃがいも …… 中2個 (200g)
- A { ●ピザ用チーズ …… 大さじ2
- 青のり …… 小さじ2
- 小麦粉 …… 大さじ1.5
- 油 …… 小さじ1



Ebetsu Vegetable Life

## 作り方

- ①じゃがいもはすりおろす。
- ②ボールに①とAを入れ、混ぜ合わせる。
- ③フライパンに油を熱し、5cm大の大きさに丸く広げ両面を中火で焼く。

1人分の栄養価等

●149Kcal

●塩分 0.3g