



【1人分の栄養価】

エネルギー 85kcal

たんぱく質 3.2g

脂質 4.4g

食塩相当量 0.3g



じゃがいもチヂミ

材料(4人分)

じゃがいも	2～3個
万能ねぎ	20g
桜エビ	5g
ピザ用チーズ	30g
ごま油	小さじ2

〈タレ〉	
穀物酢	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/4
一味唐辛子	少々

作り方

- ① じゃがいもは皮をむいてすりおろす。
万能ねぎは小口切りにする。
- ② ボウルに①と桜エビ、チーズを入れて全体をよく混ぜる。
- ③ フライパンにごま油を熱して、②を4または8等分にして平たく並べて、弱めの中火で3分焼く。
- ④ タレの材料を混ぜ合わせて添える。

