

れんこんのチーズ焼き

材料	量
れんこん	100g (1/2 節くらい)
スライスチーズ	4枚 (18g×4)
ふりかけ	大さじ1~2

【作り方】

- ①れんこんは皮をむき、2mm幅にスライスする。
れんこんが大きい場合は、敷き詰めやすいように切る。
- ②フライパンにチーズ4枚を正方形になるように敷く。
弱火で熱し、少し溶けてきたら、ふりかけをまんべんなくふる。
- ③チーズの上にれんこんを隙間なく敷き詰め、並べる。
- ④チーズを焦がさないように弱火で5分ほどじっくり焼く。
(目安はチーズのフツフツ感がほぼなくなるまで。)
- ⑤フライ返しで裏返し、2分ほど焼き付けて完成。

1/4 量	エネルギー量	86kcal	食塩相当量	0.8g
-------	--------	--------	-------	------