


大根とおもちのチーズ焼き



材料 【2人分】

大根	80g
切り餅	2個100g
溶けるチーズ	25g
水菜	30g
ごま油	小さじ1
かつお節	適量
しょうゆ	小さじ1/2

 <1人分の栄養価>
エネルギー 200 kcal
1人分の野菜 55g

 塩分 0.6g

作り方

- 1) 大根は3cm長さの短冊切り、水菜は3cm長さに切っておく。切り餅は5mm幅の棒状に切る。
- 2) 大根と餅を半量に分け、それぞれひとまとめにしておく。
- 3) フライパンにごま油をひき、2)をうすく広げる。蓋をして中火で両面2分ずつ焼く。
- 4) チーズと水菜をのせて蓋をし、さらに1分弱火で蒸し焼きにする。
- 5) 皿に移し、かつお節をかけしょうゆをつけていただく。



対象：子どもから
大人まで

Cooking Point

- お餅を食べる機会が多い冬にひと手間加えたアイデア料理です。
- おかずとしても、また主食としても召し上がれます。
- 具材はなるべく隙間があかないように並べ、裏返したらフライ返して押しつけるようにすると具がまとまります。
- 冬が旬の大根が入ることで甘味と歯ごたえが楽しめます。