

長芋のもっちり焼き



《材料》 (4人前)

長いも	15cm 位
塩昆布(細切り)	大さじ2
葱	2~3本
ちりめんじゃこ	大さじ2
白ごま	大さじ1
とろけるチーズ	1/2カップ
かつお節	1パック
サラダ油	適量

《下準備》

- ① 長いもは皮をむいてすりおろす。
- ② 塩昆布は細かく切る。
- ③ 葱は小口切りにしておく。

《作り方》

1. ボウルにすった長いも、塩昆布、葱、ちりめんじゃこ、白ごま、とろけるチーズ、かつお節を混ぜ合わせる。
2. フライパンに油を敷き、1をスプーンで食べやすい分量を取って円形に広げ、こんがり両面を焼く。
3. 器に盛り付けていただく。

オススメポイント

- ・ カルシウム、食物繊維、ミネラルなど、この1品でいろいろな栄養素がとれる優れ料理。
- ・ もんじゃ焼きのような、もっちりふんわりした食感です。
- ・ 味付けいらずで失敗知らず！ 材料をまぜて焼くだけなので、わいわいとみんなで焼きながら食べても楽しいです。おやつにもお勧め！