

■九条ネギとチーズの茶巾焼き

1



所要時間



20分

【材料】（2人分）

九条ねぎ…2本 油揚げ…2枚 ピザ用チーズ…50g

A だし汁…100ml 酒…小さじ1 みりん…小さじ1
しょうゆ…小さじ1

B 片栗粉…大さじ1/2 水…大さじ1

【作り方】

①油揚げは半分に切って袋状にする。
九条ねぎは小口切りにする。

②九条ねぎとチーズを油揚げの中につめ、楊枝・ねぎ等で口を閉じる。熱したフライパンに並べ、ふたをして中火で両面焼く。

③鍋にAを合わせて煮立て、よく混ぜながらBの水溶き片栗粉を加える。とろみがついたら②にかける。

【栄養成分など】（1人分）

- ・エネルギー 280kcal
- ・食塩相当量 1.1g

お好みでおろし生姜や
かつお節を添えて。
ポン酢で食べてもおい
しいですよ。

