



わかめのチーズ餅

調理時間**15分**

材料（2人分）		作り方
じゃがいも	中1個	① じゃがいもをすりおろす
小麦粉	15g	② 玉ねぎはみじん切り
片栗粉	5g	③ わかめは小さく切る
だしの素	1g	④ ①②小麦粉、片栗粉、だしの素を混ぜ合わせる
玉ねぎ	中1/8	
塩わかめ（戻し）	40g	⑤ フライパンを熱し、薄く油をしき④を4等分し、丸形を4枚つくり、その上にわかめをのせ、チーズをのせ、両面を焼く
チーズ	40g	
サラダ油	大さじ1/2	

ポ イ ン ト

島原の特産品わかめを使った1品。子どものおやつ、大人のおつまみに最適です。

■ 1人分栄養価 ■

エネルギー 177kcal たんぱく質 6.6g 脂質 8.5g 食塩 1.0g