



えのきとチーズのもちもちチヂミ

商品イメージ
次週献立は
こちらから



材 料

	2人前	3~4人前
・えのき	1袋(100g)	1袋(200g)
A・クラフト家計応援とろけるチーズ	1袋(50g)	2袋(100g)
【家庭で用意】		
┌・片栗粉	大さじ1・1/2	大さじ3
A・薄力粉	大さじ1・1/2	大さじ3
└・水	115ml	225ml
・サラダ油	大さじ1・1/2	大さじ3
・バター	7.5g	15g
・めんつゆ	小さじ1	小さじ1・1/2

(栄養成分1人前(163g)あたり)(全体を2人分として計算)

エ 272kcal 蛋 8.2g 脂 19.9g 炭 16.3g 塩 1.1g

アレルギー	小麦	乳成分	卵	そば	落花生	えび	かに	くるみ
クラフト家計応援とろけるチーズ		●						

※アレルギー物質はお届け商品の特定原材料8品目(小麦、乳成分、卵、そば、落花生、えび、かに、くるみ)を表記してあります。

※エネルギー・栄養成分値は、レシピ記載の分量で調理した場合の目安です(お好みで加える調味料やドレッシング類は含まれていません)。

※特定原材料に準ずるもの(推奨表示)については裏面の原材料名を参考してください。

作り方

レンジ 500W トースター 800W

【下ごしらえ】

えのきは根本を切り落としておきます。

- ① えのきは3~4等分に切り、手でほぐします。
- ② ボウルに①を入れ、Aを加えてよく混ぜます。
- ③ フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、②を一口大サイズにスプーンですくって並べ入れます。
- ④ 両面がこんがりと焼けたら、バター、めんつゆを入れ、全体に絡めて火からおろします。
- ⑤ お皿に盛ったらできあがり。