



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)
A ・ クラフト家計応援とろけるチーズ 1袋(60g)

【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(3倍濃縮)	小さじ1	小さじ1・1/2

(栄養成分1人前(166g)あたり)(全体を2人分として計算)

【E】 287kcal 【蛋】 9.3g 【脂】 21.4g 【炭】 16.0g 【塩】 0.9g

アレルゲン	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にしてください。

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。