

キャベツとじゃがいものチーズ焼き



材料 《4人分》

- ・キャベツ…50g
- ・じゃがいも…30g
- ・ベーコン…7g
- ・粉チーズ…5g
- ・片栗粉…大さじ1
- ・小麦粉…大さじ1・1/2
- ・卵…1/2個
- ・水…大さじ1
- ・塩…小さじ1/4
- ・バター…小さじ1 (4g)

栄養価 《1人分》

- エネルギー…55kcal
- たんぱく質…2.1g
- 脂質…2.6g
- 食塩相当量…0.5g

作り方

- ① キャベツは千切りにする。じゃがいもは皮をおき、千切りにする。ベーコンは1cm幅に切る。
- ② バター以外の材料を混ぜ合わせる。
- ③ フライパンを熱し、バターを溶かし混ぜ合わせた②を両面こんがり焼く。
- ④ 4等分に切り分けて皿に盛りつける。

ポイント

- ・にんじんやさつまいもなど季節に応じたアレンジができます。
- ・小さなお子さんが食べるときは塩を半分に。たれやソースは不要ですので、手づかみ食べもできます。