



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



カリカリじゃこ



一人あたりのエネルギー 75kcal	食塩相当量 0.9g	調理時間 約10分
------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (3人分)

ちりめんじゃこ …………… 小さじ6
シュレッドチーズ …………… 大さじ6

■作り方

- ① オープン用シートを7～8cm角に計6枚切り、耐熱皿にのせる
- ② チーズを①に大さじ1ずつ丸い形になるように広げてのせ、その上にちりめんじゃこを小さじ1ずつのせる
- ③ ラップをせずに500Wの電子レンジで4分30秒～5分加熱し、そのまま冷まし、冷めたらオープン用シートをそっとはがす

cooking memo