



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.



お弁当にもおすすめ
はんぺんチーズの磯辺焼き



一人あたりのエネルギー 115kcal	食塩相当量 1.4g	調理時間 約10分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

はんぺん.....1枚
スライスチーズ.....2枚
焼きのり.....1/3枚
サラダ油.....小さじ1/2
A しょうゆ.....小さじ1/4
みりん.....小さじ1/4

■作り方

- ①はんぺんは6等分に切り、それぞれ半分の厚みに切る
- ②チーズ、のりは6等分に切る
- ③①のはんぺん2枚で②のチーズを2枚を挟み、②ののり1枚で巻く
- ④同様に6個作る
- ⑤フライパンにサラダ油を熱し、④の両面を色よく焼いたら混ぜ合わせたAを回しかける

cooking memo