

チーズの香ばしさが箸が止まらない

主菜

## カリカリ糸肉豆 チーズ焼き

材料 | 4人分 | 調理時間30分 |

ひきわり納豆…200g

パルメザン粉チーズ…48g

ブロッコリー…24g

片栗粉…大さじ1と1/3

サラダ油…大さじ2

### つくり方 |

1. 納豆を糸が引くまでよく混ぜ、粉チーズと片栗粉を加えて、さらに混ぜる。
2. ブロッコリーはゆで、みじん切りにして1に加えて混ぜる。
3. フライパンにサラダ油を熱し、一口大にした2を入れて強火で両面をこんがり焼く。

### 料理のポイント |

- 焼くときは強火で外をカリッと。
- 中はフワツとしておやつやおつまみにも。



エネルギー 221kcal 食塩相当量 0.5g

1人分の栄養価 たんぱく質 13.9g 脂質 15.7g 炭水化物 8.5g

食物繊維 3.3g カルシウム 189mg 鉄 1.4mg

管理栄養士のひと言

チーズの塩分が少なくても、カリカリした食感で食べやすさアップ