

はんぺんのチーズピカタ

お手軽度 ☺

材料 (1人分)

はんぺん	1枚
スライスチーズ	1枚
小麦粉	少々
卵	1/2個
パセリ	少々
油	小さじ2

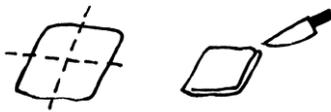
エネルギー	153キロカロリー
塩分	1.0グラム



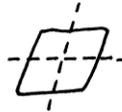
作り方

①下準備

はんぺん
4等分し、包丁目を入れて、袋状にする



スライスチーズ
4等分する



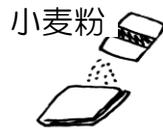
卵
ときほぐす



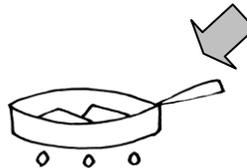
パセリ
みじん切り



②はんぺんにスライスチーズを挟んで小麦粉をつけ、卵とパセリを混ぜたものをつける。



③油を熱したフライパンで焼く。



もっと手軽に!

ステップ1



はんぺんを4等分し、バターを熱したフライパンで焼く

ステップ2



はんぺんに切り込みを入れてチーズをはさみ、バターを熱したフライパンで焼く