

# 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 千カロリー
塩分	1.0グラム



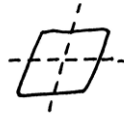
## 作り方

### 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



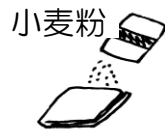
卵  
ときほぐす



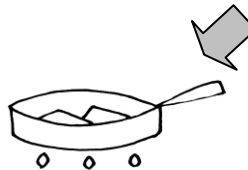
パセリ  
みじん切り



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