

切干大根のチーズガレット



【材料（作りやすい分量）】

ピザ用チーズ・・・90g
切干大根（乾燥）・・・25g
ベーコン・・・40g（ハーフベーコン4枚）
白すりごま・・・小さじ 1
じゃがいも・・・中 1 個

【作り方】

- ① 切干大根は水で戻し、しっかりと水気を絞りざく切りにする。ベーコンは粗みじん切りにする。じゃがいもは皮をむいて細めのせん切りにする。
〈ポイント〉じゃがいもは水にさらさない！
- ② フライパンに材料をすべて入れ、全体をむらなく混ぜる。
- ③ 丸く形をととのえてから火をつけ、中火でフタをして焼く。（4～5 分）
- ④ 底面のチーズが溶けて焼き色がついてきたら返し、裏面も同じように焼く。中まで火が通ったら火からおろし、切り分ける。



（1 切れ：1/6 枚分の栄養価：エネルギー90kcal、たんぱく質 5.7g、食物繊維 3.3g、食塩相当量 0.5g、カルシウム 151mg）

カルシウム豊富なチーズ、切干大根、ごまを使った骨の健康レシピです。
小さなお子様向けには、切干大根をやわらかく戻したり、細かく刻むと
食べやすいでしょう。

