

■材料(保存容器中1個分)

ちくわ	2袋
ミックスチーズ	80g
青のり	大さじ2
片栗粉	大さじ2
水	大さじ3



■作り方

1. ちくわは半分の斜め切りにし、穴にミックスチーズを詰める。
2. 青のり、片栗粉、水をバットに入れ混ぜる。
3. 2に1を入れ、良くまぶす。
4. フライパンに薄く油をひいて熱し、中火で3を転がしながら焼く。

■ポイント

ちくわは焦げやすいので注意。軽く焼き色がつく程度が美味しい。

- ❑ 冷凍OK
- ❑ お弁当OK
- ❑ 冷蔵庫で3～4日保存可能