勤労食×JAあいち中央×農務課（ケンサチレシピ）

料理名	調理方法
キャベツとじゃがいものチーズ焼き	焼く

材料（2人分）

キャベツ	200ｇ
じゃがいも	1個（150ｇ）
ベーコン	1枚
チーズ	30ｇ
片栗粉	大さじ2
小麦粉	大さじ3
卵	1個
塩	少々
こしょう	少々
バター（焼く用）	20ｇ

作り方

①じゃがいもは皮をむき、千切りにし、キャベツも千切りにし、ベーコンは1ｃｍ幅に切る。
②すべての材料をボールに入れ混ぜる。
③フライパンにバター半分の量を加えて溶かし、スプーンで②を加えて弱火で両面じっくり焼く。
④残りのバターを加えて強火で焦げ目をつけてこんがり焼く。
⑤器に盛る。

栄養価（1人当たり）

エネルギー： 345 kcal	脂質： 16.9 ｇ
タンパク質： 12.5 ｇ	食塩： 1.1.ｇ

アドバイス

そのまま食べても、お好みでポン酢か醤油・ラー油をつけて食べてもおいしいです。