

●作ってみませんか【平成 21 年 3 月 1 日号】

## じゃがいものおやき

燕市食生活改善推進委員協議会 分水分会

家にある材料で、手軽にできる「おやき」です。

すりごま、チーズ、のりの風味がおいしさのポイント。

表面はカリカリ、中はもっちりの食感で

大満足の一品です。休日に家族みんなで作って

、アツアツを召し上がれ。



●材料(4人分)

ごはん茶わん2杯・じゃがいも中2個・塩少々・オリーブ油大さじ1・ピザ用チーズ30

g・のり1/4 枚

●作り方

①じゃがいもは皮をむいてすりおろし、ご飯と塩を混ぜ合わせる。／②フライパンにオリーブ油を熱し、①を4等分にして焼く。／③チーズとのりを4等分にし、それぞれに乗せて焦げ目がつく程度に中火で両面を焼く。