



旬の食材を使って

春キャベツとチーズのおやき

子育てレシピ
令和3年4月



材料（2枚分）

キャベツ・・・ 3枚
ピザチーズ・・・ 100g
卵・・・・・・・・ 1個
片栗粉・・・ 1/3カップ
牛乳・・・・・・・・ 大さじ3
油・・・・・・・・ 小さじ2
ケチャップ・・・ 適量

作り方

- ① ボウルにあらみじんにしたキャベツ・ピザチーズ・卵・片栗粉・牛乳を入れ混ぜ合わせる。
- ② フライパンに油を熱し①の生地を半量流し入れ薄く広げる。
- ③ 焼き色がつくまで中火で3分焼き、ひっくり返して両面を焼く。
- ④ 器に盛り、お好みでケチャップをつける。
- ⑤ 残りの生地も同じように焼く。



ひとくちメモ



☆春キャベツは柔らかく、甘みもあります。チーズとの相性も良く、下味はつけません。

☆片栗粉の生地なので外はカリッと中はもちもちとした食感です。