



🕒 5 min

【材料 2人分】

- ゆでたほうれん草…1/2束
- ごま油……………大さじ1/4
- しらす……………大さじ2
- 醤油…………… 小さじ1弱
- 粉チーズ…………… 大さじ1/2

## ほうれん草のチーズ和え

- 1 ゆでたほうれん草を、3〜4cmに切る。
- 2 しらすをごま油で炒め、①、醤油、粉チーズを混ぜ合わせる。

### Memo

- ★粉チーズをいりごまにしてもOK
- ★しらすをごま油で炒めるので生臭さが抜け、食べやすくなります。



🕒 15 min

【材料 2人分】

- じゃがいも…………… 中2個
- 小麦粉(片栗粉)…… 大さじ2〜3
- ピザ用チーズ…………… 大さじ2
- 桜えび…………… 大さじ1
- ゆでたほうれん草…………… 2枚
- みりん…………… 大さじ2
- めんつゆ…………… 小さじ2
- 油…………… 小さじ1/2

## じゃがいももち

- 1 じゃがいもは皮をおぎ、すりおろして、小麦粉を混ぜる。
- 2 チーズ・桜えび・みじん切りにしたほうれん草をそれぞれ混ぜてから油をひいたフライパンで丸く並べ両面焼く。(3種を一緒に混ぜて焼いてもよい)
- 3 調味料を加えて、味をからめる。

### Memo

- ★もちもちの食感とこうばしい香りが食欲UP
- ★青のりを混ぜてもきれいです。
- ★おやつにもおすすめ。

