

じゃがいもとキャベツとチーズのお好み焼き風 【下痢】



栄養バランス (1人分)

エネルギー	342kcal	たんぱく質	8.2g
食塩相当量	1.7g		

STORY

じゃがいもにはエネルギーのもととなる炭水化物や、免疫力を高めるビタミンCなどが含まれています。下痢の症状があるときにじゃがいもはお腹に優しい食材です。

材料 (2人分)

- じゃがいも (100g)
- ひじき (戻しておく、もしくは総菜のひじきでも可) (40g)
- キャベツ (100g) とろけるチーズ (大さじ3)
- 塩 (少々) こしょう (少々)
- 片栗粉 (大さじ1) 小麦粉 (大さじ4)
- 水
- お好みソース (大さじ1) ケチャップ (大さじ1) マヨネーズ (大さじ1)
- かつお節 お好みで、青のり お好みで



作り方

1. ジャがいも・キャベツを千切りにする。



2. ジャガイモをフライパンで炒め、しんなりとさせる (①)。塩・コショウで味をつける。キャベツも同様にし、同じフライパンで炒め、しんなりとさせる (②)。続いてひじきを混ぜて炒める。(③)

①

②

③



3. 少し冷まして表面に片栗粉をつけ、せんべい状にまとめておく



4. フライパンに水で溶いた小麦粉を薄くひき、その上にチーズをのせる (④)。その上に3.をのせ (⑤)、さらにその上に、チーズと水で溶いた小麦粉をのせる (⑥)。

④

⑤

⑥



5. ひっくり返し、両面焼く。



6. 食べやすい大きさに切り、お好みソース・ケチャップ・マヨネーズを混ぜたものを塗る。



7. かつお節、青のりを好みでかけ完成

Point

裏返すのが苦手な人は小さめに作っても構いません。食べきれない場合は冷凍保存も可能です。