



カルシウムたっぷり!さめてもおいしい

チーズ入りおやき

Emi Full
エミフル従業員
おすすめ
メニュー

■材料〈4人分〉

ごはん	600g
青ねぎ	2本
梅干し	1個
昆布の佃煮	大さじ2
ちりめんじゃこ	40g
ピザ用チーズ	50g
白ごま	大さじ1
オリーブ油	適量

■作り方…調理時間約30分

- ①温かいごはんをめん棒などを使い、粗めにつぶす。
- ②青ねぎは小口切り、梅干しは種を除き、粗く包丁でたたく。
- ③①に②・昆布の佃煮・ちりめんじゃこ・ピザ用チーズ・白ごまを入れてよく混ぜ、8等分にして直径8~10cmに丸く伸ばす。
- ④フライパンにオリーブ油を中火で熱し、③を両面に焦げ目がつくまで、フライ返しで押しつけるように焼く。

1人あたり:373kcal



- ・焼き上がったから、のりで巻いてもおいしいです。
- ・押し焼きすることで大きく広がりますので、26cm程度のフライパンで焼く場合は、2回に分けて焼くのがおすすめです。