

おせんべい



フライパンで焼くと
香ばしく、パリパリ
食感に！

< 2人分の材料 >

米粉・・・・・・・・60g
塩・・・・・・・・1g
粉チーズ・・・・30g
水・・・・・・・・60ml
オリーブオイル・・大さじ1

< 作り方 >

- ① ボウルに米粉・粉チーズ・塩を入れて、水を少しずつ
加え混ぜる。
- ② 耳たぶ程度の硬さになったら、ひとかたまりにし、8等分
にわけて丸める。（水の分量は微調整が必要です。）
- ③ オリーブオイルを熱したフライパンに②を入れて、押しつけ
ながらやや弱火で両面に少し焼き色がつくように焼く。
- ④ 冷ましたら出来上がり。

粉チーズの代わり
に黒ごまやカレー粉、
青のりなどを混ぜる
といろんな風味が味
わえます！

1人分あたり：エネルギー246 kcal 塩分 1.1 g