

ごぼうのチーズ焼き

*材料*2人分



Merry
Christmas!

- ごぼう 1本 (150g)
- 醤油 小さじ1杯
- チューブおろしにんにく 1cm
- 粉チーズ 大さじ 1杯
- 小麦粉 大さじ 1杯
- 粉パセリ 小さじ 1/2杯
- オリーブ油 大さじ 1杯



1人分 140kcal 塩分 0.6g

作り方

1. ごぼうは土をきれいに洗い流し、皮つきのまま1cm位の厚さで斜に切る
2. 1を軽く水にさらしてアクを抜き、ザルにあけて水気を切る
3. 耐熱容器にごぼうを入れラップをし、電子レンジで600w3分加熱する
4. 3の加熱が終わったら醤油、おろしにんにくを加え、全体に馴染む様に混ぜ冷ます
5. ビニール袋に粉チーズ、小麦粉、粉パセリを入れよく混ぜる
6. 4のごぼうを5の袋に入れ、袋の口を持ってシャカシャカと振り、全体に粉をまぶす
7. フライパンにオリーブ油を熱し6を並べて中火で焼く
8. 焦げないように返しながら両面焼き、きつね色になったら出来上がり♪

