

キャベツとチーズのコロコロ焼き



【材料】 12個分

キャベツ	葉2枚 (100g)	
スライスチーズ	2枚	
A {	薄力粉	1/2カップ (50g)
	卵	1個
	水又はだし	1カップ (200ml)

ひとこと

味がもの足りない場合はケチャップやだし醤油をつけても。タコ焼き器がない場合はフライパンで大きく焼いてひと口大に切り分けても。

【作り方】

- ①キャベツはよく洗い、みじん切りにし、チーズは細かくちぎる。
- ②Aをよく混ぜる。
- ③タコ焼き器を熱し、必要があれば油をひく（分量外）。
- ④③に②を流し入れ、①を等分に分けて入れ、転がしながら焼き、中まで加熱できれば出来上がり。

(1人分：6個)

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	カルシウム (mg)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
202	10.1	153	21.5	1.5	0.6



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

