



- ① ボウルにジャがいも、人参、片栗粉、チーズを入れて、全体を混ぜ合わせる。

ポイント 片栗粉が全体に行き渡るように、さっくりと混ぜましょう。



- ③ ふたをして、弱火で5〜6分程焼く。裏返して中火にし、ふたを外したままかるく焼き目がつくまで2〜3分程焼く。

ポイント 裏返すときに崩れた場合は、フライ返しで形を整えましょう。



弱火→中火

- ② フライパンに油を入れて中火で熱し、①を入れて平らに広げ、フライ返しなどで軽く押さえながら形を整える。

ポイント 厚さが均一になるように広げて、丸く形を整えましょう。



中火

- ④ お好みで食べやすく切り分け、みじん切りにしたパセリを散らす。トマトソースを添えて、食べる时候につける。

ポイント 焼きたては熱いので、やけどをしないように気をつけてください。



お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

ジャがいも	100g	ミックスチーズ	1袋
人参	60g	片栗粉	1袋
パセリ(仕上げ用)	1房	トマトソース	1袋

※ジャがいもはカット後、水にさらしておりますが、少々変色する場合があります。ご了承ください。

ご用意いただく食材 下準備

油 大さじ1 パセリをみじん切りにする。

今回のメニューを手軽に再現

上記の食材を準備し、手順は左記のレシピを参照してください。

トマトソース

カットトマト缶	大さじ2
ケチャップ	大さじ1
顆粒コンソメ	小さじ1/2

※片栗粉(1袋)…大さじ1(9g)をご用意ください。

作り方

- ソースの材料を耐熱容器に入れてよく混ぜ合わせ、ラップをして電子レンジ(600W)で30〜40秒加熱する。
- ジャがいも(メークイン)は4〜5cm長さの細切りにし、水に5分程さらして水けをよくきる。人参は4〜5cm長さの細切りにする。

作り方は下準備と手順1〜4を参照してください。

一言コメント

ジャがいもは水にさらすことで、アクを取り除き、変色を防ぎます。