



- ① ボウルにジャがいも、人参、片栗粉2袋、チーズを入れ、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 お好みに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…………… 80g
人参…………… 60g 片栗粉…………… 2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(2袋)…大さじ2(18g)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。