



カルちゃん焼き

ちりめんじゃこ・干しえび
チーズ・牛乳を使うことで
カルシウムがたくさんと
れます。



材料 (直径約5cm 4枚分)

| | | | |
|---------|------|----|------------|
| 焼ちくわ | 20g | …… | 小口切り |
| ちりめんじゃこ | 8g | | |
| 干しえび | 2g | | |
| にんじん | 20g | …… | 短い千切り |
| にら | 20g | …… | 1 cmくらいに切る |
| キャベツ | 20g | …… | 短い千切り |
| とろけるチーズ | 30g | | |
| 青のり | 少々 | | |
| お好み焼き粉 | 50g | | |
| 牛乳 | 60cc | 油 | 適量 |



作り方

- ① 材料を混ぜ合わせ、お好み焼き粉を加えてさらに混ぜる。
- ② 牛乳を少しずつ加えてよく混ぜる。(生地の固さは牛乳で調整する)
- ③ フライパンに油をひき、②の生地を流し入れて両面をしっかりと焼く

