

豚こまとジャガイモのチーズチヂミ

【材料 (2人分)】

・豚こま切れ肉	75g
・じゃがいも	1個
A 片栗粉	大さじ3
A 塩	少々
・サラダ油	大さじ1
・スライスチーズ	2枚
・パセリ	適宜
B トマトケチャップ	大さじ1
B はちみつ	大さじ1/2
B おろしにんにく	小さじ1/6



1人分の栄養価 エネルギー量 295kcal
食塩相当量 1.0g

【作り方】

- ① ジャガイモはせん切りにして水で洗い、水気をしっかり切る。豚肉は細かく切る。
- ② ポリ袋に①とAを入れ、袋を振ってよく混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②を円形に広げ、チーズをのせて蓋をして焼く。裏返してさらに5分焼く。
- ④ 両面焼けたら、4等分に切って皿に盛り付ける。パセリと混ぜ合わせたBを添える。

【食生活改善推進員より】

・ぱぱっと手軽に作れるメニューです。あと1品ほしい時にもおすすめ。

－ チーズ －

チーズには、たんぱく質やカルシウムが豊富に含まれており、日本人に慢性的に不足傾向にあるこれらの栄養素を手軽に補うことができる食品です。

そのまま食べても料理に使っても美味しいチーズですが、塩分が多く含まれているものもありますので、料理に使う場合は風味を活かして他の調味料を控える、そのまま食べる時は量に気を付ける、といった工夫が必要です。