

# チーズ入り胡麻せんべい



作りやすい分量材料 8枚分

ごはん ……200g

A

卵 1個  
白ごま 大さじ1  
黒ごま 大さじ1  
干しえび(オキアミ)4g↑  
細かく切ったもの  
ピザ用チーズ 30g  
小麦粉 大さじ2  
きな粉 大さじ1  
しょうゆ 小さじ2

ごま油 ……小さじ1

のり ……1枚

＜作り方＞

1. ボウルに卵を入れ、泡立て器で混ぜる。
2. 1にご飯（冷やご飯は温める）とAを入れ、よく混ぜ合わせる。
3. 2を8等分にし、ラップを敷いた器の上で成形する。（10分ほど置いておく）
4. ごま油小さじ1/2で4枚ずつ、2回に分けて焼く。
5. のり1枚を16等分に切り、食べる直前に両面につける。

1枚分で エネルギー96kcal カルシウム 93mg 鉄 0.6mg 塩分 0.4g

カルシウムが多く、育ち盛りのお子様のおやつや、軽食にどうぞ。