



しらすのチーズチップス

材 料 (4人分)

- (A)**
- ピザチーズ …………… 40g
 - しらす …………… 20g
 - かつお節 …………… 10g
 - 大葉 …………… 5枚
 - 一味唐辛子 …………… 適量

- (B)**
- ピザチーズ …………… 40g
 - しらす …………… 20g
 - きざみ海苔 …………… 10g
 - 大葉 …………… 5枚
 - ブラックペッパー …… 適量



作 り 方

- ① (A)、(B)の大葉をみじん切りにする。
- ② ボールに(A)と(B)をそれぞれよく混ぜ合わせる。
- ③ レンジの天板にクッキングシートをのせる。
②の(A)と(B)それぞれ大さじ1の量をつまみ、
平らに手で押さえて、丸く整える。
- ④ 600Wのレンジで、およそ4～5分加熱する。



point

しらすチーズチップスに大変身！
体にやさしいおやつ、おつまみとしておすすめです。