

チーさと丼

とろけたチーズと、1個丸ごと使った旬の里芋の風味が調和している。

(ご飯 50g で 133kcal)

【材料】(1人分)

ご飯	50~70g
里芋	大1個
とろけるチーズ	10g
ごま・人参・ほうれん草	各少々
A：しょうゆ・みりん・だし汁	各少々
片栗粉	少々
サラダ油	適量



【作り方】

里芋は上下のヘタを切って皮のまま茹で、布巾などに包んで皮をむく。人参は千切り、ほうれん草は茹でて2cm長さに切る。里芋をラップにはさみ、手で押し中に入れてチーズを入れ、小判型にして表面にゴマをつけ、油を敷いたフライパンで焼き、Aと野菜を入れご飯の上に乗せる。