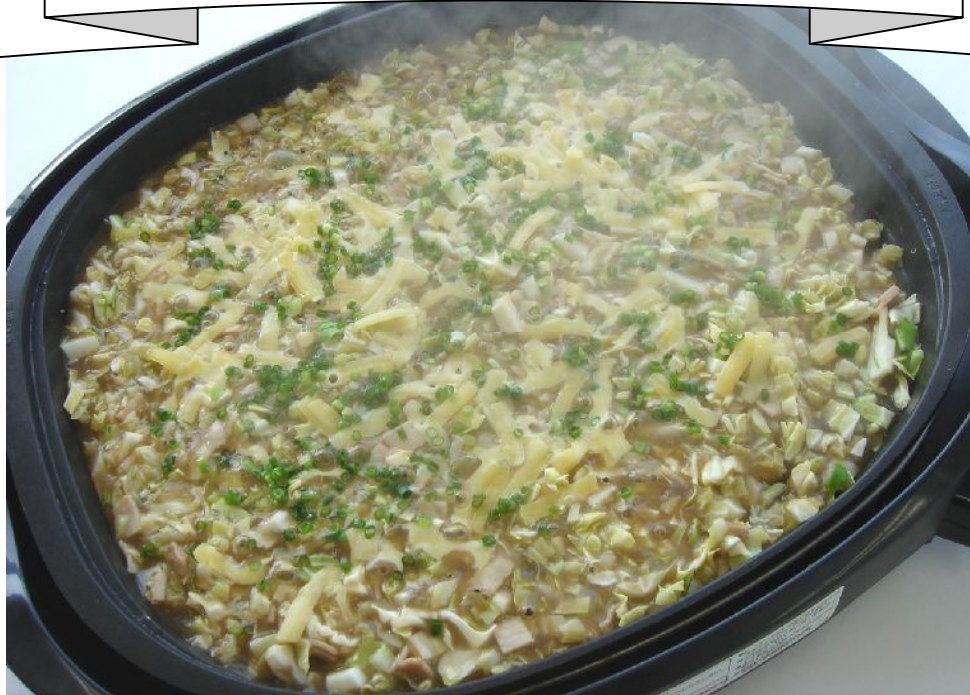


# 3月18日～3月24日 ピカイチおすすめレシピ



## ベーコンチーズもんじゃ

### 材料（6人分）

薄力粉	大さじ2
片栗粉	大さじ2
水	2カップ
ウスターソース	大さじ2
白だし	小さじ1

ベーコン	3枚
キャベツ	1/4個
ミックスチーズ	60g
小ねぎ	3本

エネルギー	102 cal
食塩相当量	1.0g

### 作り方

- ① ボウルに薄力粉、片栗粉、水、ウスターソース、白だしを加えて、泡だて器でよく混ぜ合わせる。
- ② ベーコンは1cm角に切る。キャベツは粗みじん切りにする。小ねぎは小口切りにする。
- ③ ①のボウルにベーコン、キャベツを加えて、ざっくりと混ぜ合わせる。
- ④ ホットプレートを高温に熱し、③を流し入れ、生地が半分固まり、のりのような状態になったら、全体を混ぜ合わせ、上にミックスチーズ、小ねぎを散らす。
- ⑤ 薄くのばすように広げて焼き、木べらやスプーンなどですくいながら、こげたところをいただく。

### ★ ワンポイントアドバイス★

もち、コーン、桜えび、天かすなども加えて、楽しんでください。  
料理/管理栄養士 恒吉いずみ



**CO・OPベーコン**  
さっぱりした塩味で肉の美味しさが生きるベーコンです。朝食や巻き物、スープ等に。