

青のりしらすチーズ焼き

材 料	分量		作り方
	1人分	4人分	
とろけるチーズ	30 g	120 g	① しらす干しと青のりを混ぜる。 ② 鉄板にクッキングシートを敷き、とろけるチーズをのせて、薄く広げる。 ③ 中央に①をのせ、オーブンに入れて、230℃で8分程度加熱する。 ④ オーブンから出して、冷まして余熱をとる。 *オーブンの加熱時間は、調整してください。チーズのまわりが少し茶色になってきたらOKです。 *焼きあがった後、余熱が取れたらシートからはがしやすくなります。少し冷ましてからシートをはずしてください。きれいに仕上がります。
しらす干し	2 g	8 g	
青のり	0.5 g	2 g	

