

お弁当やおやつにも!

とうもろこしのチーズチヂミ



※写真はイメージです。

ココが
POINT!



マミーマート神明町店ヘルシーコンシェルジュ

管理栄養士考案!

薄く広げて焼くと、食感よく仕上がります。
焦げ目をつけると香ばしさがアップします!

材料(6個分)

とうもろこし ……1本(300g)
油 ……大さじ1

A
薄力粉 ……大さじ5
水 ……40ml
粉チーズ ……大さじ1
塩 ……小さじ1/2

- 1 とうもろこしは芯に沿って包丁を入れ、実をそぎ落とす。
- 2 ボウルにAを入れて粉っぽさがなくなるまで混ぜ、
1を加えて混ぜ合わせる。
- 3 フライパンに油を入れて熱し、2を1/6量ずつスプーンで
すくって丸く形を整えながら入れる。
ひっくり返しながら薄めの焼き色がつくまで5分ほど
弱火で焼く。