

# 切り干し大根と桜えびのおやき

## 作り方

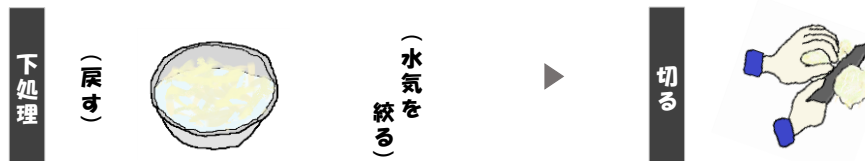
### 材料（4人分）

<input type="checkbox"/> 切り干し大根	40g	
<input type="checkbox"/> 桜えび	8g	
<input type="checkbox"/> ピザ用チーズ	40g	
<input type="checkbox"/> 片栗粉	大さじ4 (36g)	
<input type="checkbox"/> 青のり	小さじ1 (0.4g)	
<input type="checkbox"/> 濃口醤油	小さじ2 (12g)	
<input type="checkbox"/> 卵	2個	
<input type="checkbox"/> ごま油	大さじ1 (12g)	

### 栄養価（1人あたり）

エネルギー：168kcal  
たんぱく質：7.6g  
脂 質：8.2g  
炭水化物：14.5g  
食塩相当量：0.9g

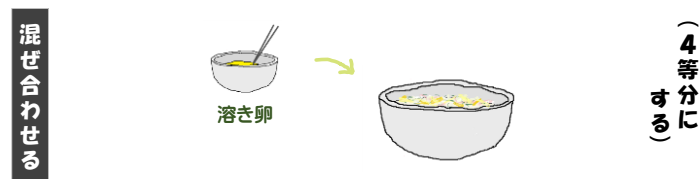
① 切り干し大根は水につけて戻しておく。軽く水気を絞って、ざくざくと切る。



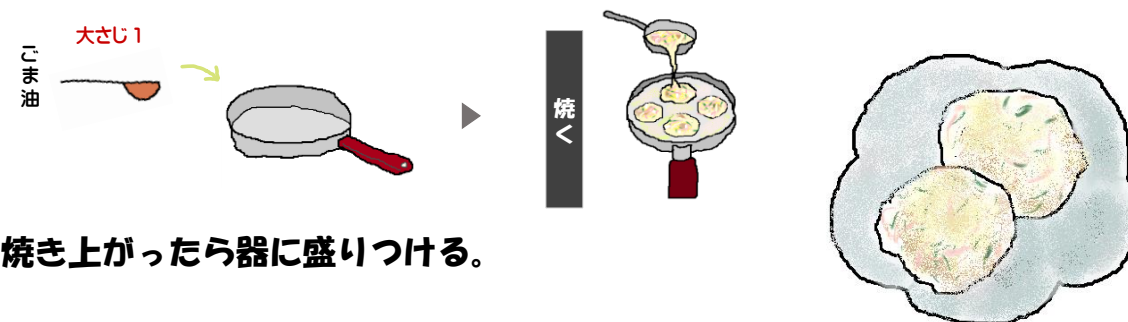
② ボウルに①と桜えび、ピザ用チーズ、片栗粉、青のり、濃口醤油を加えて混ぜ合わせる。



③ 溶き卵を入れて混ぜ合わせ、4等分にする。



④ フライパンにごま油を入れ、③を丸く流して両面を焼く。



⑤ 焼き上がったら器に盛りつける。