

# いいことチーズのパリパリ焼き



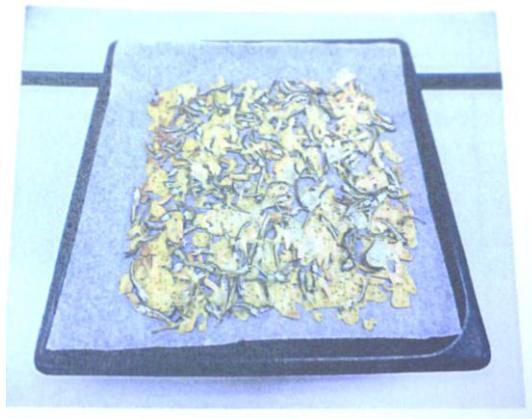
(分量は小学校相当です)

食材料名	分量(g)	下処理	作 り 方
* かえり煮干し	4		①鉄板にクッキングシートを敷き、かえり煮干しを薄く
* 細切りアーモンド	4		並べ、130～150℃の低温で5～10分パリッと
* シュレットチーズ	6		なるまで焼く。
			②①のかえり煮干し・細切りアーモンドを重ねない
			ように並べ、シュレットチーズを写真(かえり煮干しと
			アーモンドをつなぐ)のように全体に薄くふりかける。
			③200～220℃で、チーズが溶けて
			パリパリ割れるように焼く。

\* は給食会取扱商品です。



調理前



調理後

## 栄養価 (参考値)

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	VA	VB1	VB2	VC	食物繊維
kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g
60	4.8	4.3	0.3	144	21	0.9	0.6	17	0.01	0.06	0	0.4