

# 長いも鉄板

【1人分】

●エネルギー 150 kcal ●塩分 1.0 g

## 材料(2人分)

作り方は  
下に掲載

たたき長いも	150g
卵	1個
とろけるチーズ	30g
めんつゆ(ストレート)	大さじ1・1/2
バター	適宜

### ★トッピング★

A	しょうゆ	
	鰹節	適宜
	ねぎの小口切り	

## 作り方

- ① たたき長いも、卵、チーズ、めんつゆを加えて混ぜる。
- ② 鉄板(スキレット等)にバターをぬる(フライパンでも可)。
- ③ 鉄板を熱し、①を流し入れ蓋をする。まわりがきつね色になり、全体が、ふつつつしてきたら火をとめる。
- ④ ③にAをお好みでトッピングする。



たたき長いも

## 作り方

- ① 長いもは皮をむいてポリ袋に入れる。袋の上からめん棒などでたたき、一口大にする。

※ 冷凍もできます

