

一緒につくりたい

ひらやーちー (豆苗・コーン・チーズ)

少しの時間で楽しいひと時

材料 (2人前) 一人前 約 220 円



- ① 小麦粉 (110g) ② 無調整豆乳 (200ml)
- ③ 卵 (2個) ④ 豆苗 (260g = 2パック)
- ⑤ コーン (50g) ⑥ チーズ (60g)
- ⑦ サラダ油適量

様々な**栄養素**が**豊富**に含まれている**豆苗**。短く切ってレンジでチンするのが、美味しくできるポイントです。とっても甘くなって美味しくなります。

感染予防の意味でも摂取しておきたい**ビタミンC**がとても多く一日必要摂取量の**半分**も摂れます。**鉄分**や**カルシウム**も、豊富でどの世代にも取ってほしい大切な栄養です。