

シラスのチーズせんべい



内臓脂肪の減少に効果があるといわれるチーズ。シラスと一緒にカリカリに焼いたおせんべいにしましょう。焼き上がりまでは時間がかかりますが、触らずにじっくり待つとキツネ色のカリカリおせんべいが焼き上がります。

 所要時間 10分

 難易度  初級  中級  上級

材料 [10枚分]

シラス 25g

ピザ用チーズ 30g

下ごしらえ・準備
なし

作り方

1 フライパンに直径3～4cmを目安にして、シラスを散らし、チーズをのせます。

2 中火で加熱し、チーズがカリカリに固まったらひっくり返して両面を焼きます。



シラスはイワシ（主にカタクチイワシ）の稚魚です。魚を丸ごと食べられるので、日本人に足りないカルシウムをたくさんとることができ、骨粗鬆症予防などにも効果的。もちろん、脳の発達や血中脂質の低下に効果的といわれるDHAやEPAもたくさん摂ることができます。