



ほうれん草がぎっしり!

しばれほうれん草のピカタ

材料 4 人分

しばれほうれん草 ……4袋
卵 ……………4個
スライスチーズ ……4枚
バター ……………適量
小麦粉……………大さじ2

作り方

1. しばれほうれん草を茹でて1cmに刻む。
2. ほうれん草に刻んだスライスチーズ、小麦粉、卵を入れてこねる。
3. 小判型に整えてバターで両面を焼いて完成。