

# ◆野菜たっぷりチヂミ

野菜量 70g (1人分)

栄養価 ~1人分~

エネルギー 264kcal

たんぱく質 5.2g

脂質 5.2g

炭水化物 46.8g

食塩 2.9g

材料 ~2人分~

にら 60g (1/2束)  
にんじん 40g (中1/4本)  
玉ねぎ 40g (中1/5個)  
小麦粉 80g  
片栗粉 20g

鶏がらの素	4g
塩	2g
水	120g
ごま油	8g (小さじ2)
ポン酢	36g (大さじ2)
ごま油	少々
ごま	ひとつまみ

作り方

1. にら、にんじん、玉ねぎを細かくみじん切りにする。
2. ボールに、鶏がらの素と塩を水に溶かしておく。
3. 2 に小麦粉と片栗粉を加え、さっくりと混ぜた後、  
1 の野菜を入れて、またさっくりと切るようにして混ぜる。
4. フライパンにごま油をひき、3 を薄く伸ばして焼く。
5. 焼き目がつき、爪楊枝で刺しても生地がつかないようになったら、  
食べやすい大きさに切り、皿に盛りつける。
6. Aをまぜてタレを作り、食べる直前にかける。

親子で一緒に、手軽に作れます！お昼ごはんにぜひ！

