

おつまみチヂミ



<1人分の栄養価>
エネルギー 275 kcal



塩分 1.5g

1人分の野菜量 40g

材料 【2人分】

豚ひき肉…………… 80g
にら…………… 1/2束 (50g)
にんじん…………… 1/4本 (30g)
じゃがいも…………… 小1個 (50g)
水…………… 80ml
薄力粉…………… 60g
鶏がらスープの素…………… 小さじ1
塩…………… 少々
こしょう…………… 少々
ごま油…………… 小さじ1
チヂミのたれ

「豆板醤…………… 小さじ1/2
| 甜麺醤…………… 小さじ1/2
A | しょうゆ…………… 小さじ1
| 砂糖…………… 小さじ1
| 酢…………… 小さじ2

作り方

- 1) にらは3cmの長さに切り、にんじんは3cmの長さの千切りにする。じゃがいもは皮のまま電子レンジ600Wで1分加熱し、皮をむき裏ごしする。Aを合わせてチヂミのたれを作る。
- 2) ボウルに水、薄力粉、鶏がらスープの素を入れよく混ぜ合わせる。さらに1)と豚ひき肉を加えよく混ぜ、軽く塩、こしょうする。
- 3) フライパンにごま油を熱し、2)の生地を流し入れ平らにし、中火で両面焼く。焼きあがったら一口大に切る。

Cooking Point

- ・ 冷蔵庫の残った野菜を入れることができます。ねぎを加えても風味がよくなるのでおすすめです。
- ・ 焼くときは出来るだけ生地を平らにし、焼き色をつけて焼きましょう。目安として中火で1分半程度です。



対象：子どもから
ご年配の方まで