

# おつまみチヂミ



<1人分の栄養価>  
エネルギー 275 kcal  
1人分の野菜量 40g



塩分 1.5g

## 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