

16 みず菜のチヂミ

副菜



食事バランスガイド



【材料】4人分

小麦粉	80g
白玉粉	40g
上新粉	40g
水	100g
卵	80g
塩	1.2g
みず菜	80g
人参	40g
干しえび	16g
むきえび	40g
サラダ油	6g
ごま油	6g

【作り方】

※干しえびは、分量の水でもどしておきます。

- ① 白玉粉に1/2の水(もどし汁)を入れます。
- ② ①に小麦粉、上新粉を入れ、卵ともどし汁を加えよく混ぜます。
- ③ みず菜は2cm ぐらいの長さに切ります。
- ④ 人参は2cm ぐらいの長さの細千切りにします。
- ⑤ むきえび、干しえびは、少し刻んでおきます。
- ⑥ ②に③+④+⑤を入れよく混ぜます。
- ⑦ フライパンにサラダ油とごま油を混ぜて、⑥を入れて両面色よく焼き上げます。

★仕上げに、合わせたれ(しょう油2:酢2:ごま油0.5)を塗ればさらに美味しくいただけます。

《一人分栄養量》 エネルギー 225Kcal たんぱく質 9.2g 脂肪 3.6g 塩分 0.6g