



こまつなとさくらえびの チーズ入りチヂミ



材料・下準備(2人分)

- 小麦粉 …………… 大さじ5
- 片栗粉 …………… 大さじ1
- 水 …………… 1/2カップ(100ml)
- こまつな …………… 1/2袋(100g) : 2cm幅に切る
- ピザ用チーズ …… 30g
- さくらえび …… 10g
- ごま油 …………… 小さじ1

} A

【つけだれ】

- ぼん酢しょうゆ …… 大さじ1
- ごま油 …………… 小さじ1
- 白ごま …………… 大さじ1

} よく混ぜる

作り方

- ① ボウルにAの材料を入れて混ぜ、こまつな・チーズ・さくらえびも加えて混ぜる。
- ② フライパンにごま油を熱し、生地を均一の厚さになるように薄く広げて中火で3分程度焼く。焼き色がついたら裏返し、両面を焼く。
- ③ 切り分けて盛り付け、お好みでつけだれにつけて食べる。

1人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
221kcal	8.8g	9.6g	22.8g	1.9g	1.3g
カルシウム	鉄	葉酸			
322mg	2.1mg	79μg			

Point

カルシウム・鉄・葉酸の多い食材を使ったチヂミです。間食にもおすすめです。