2020.3.7　可部公民館「かんたんエコクッキング」

水菜とわけぎのチヂミ

材料（2 枚分）

水菜		60g
わけぎ（またはネギ）		40g
人参		20g
ちりめんじゃこ		20g
チーズ		50g
A	薄力粉	80g
	片栗粉	30g
	卵	50g(1 個)
	顆粒和風だし	3g(小さじ 1)
	水	80 cc
	ごま油	16g(小さじ 4)

~タレ *1*~

焼肉のたれ(甘口)	12g(小さじ 2)
酢	5g(小さじ 1)

~タレ *2*~

マヨネーズ	*8g(*小さじ 2 *)*
お好みソース	*12g(*小さじ *2)*

★作り方

① 水菜は 3cm 長さ、わけぎは小口切りにする。人参は皮付きのまま 3cm 長さの細切りにする。
② A の卵、顆粒和風だし、水をよく混ぜ、そこに薄力粉、片栗粉を加え、混ぜる。
③ ②に水菜、わけぎ、人参、ちりめんじゃこ、チーズを加えてさらに混ぜる。
④ 熱したフライパンにごま油小さじ 1 を入れ、③の半量を流し入れ薄く広げる。焼き色がついたら裏返す。
⑤ ごま油小さじ 1 を鍋肌から回しいれ、さらに焼く。
⑥ 裏も焼き色がついたら取り出し、同様にもう 1 枚焼く。食べやすい大きさに四角くカットする。
⑦ タレ 1、タレ 2 はそれぞれ混ぜ合わせ、好みのものを付けて食べる。

1 枚分の栄養価（タレ 1 の場合）
エネルギー:　374　kcal　　食塩相当量：1.6ｇ

2019 年度　広島文教大学人間栄養学科