



北区の ～ 熊本市北区発！ 農家めしプロジェクト ～

とっておきレシピ



野菜不足をおいしく解消！

小松菜とチーズのチヂミ



レシピ作成協力者
野菜ソムリエプロ
片山 初美氏



(1人分：1/4枚あたり)
エネルギー 212 kcal
食塩相当量 2.0 g

【材料】(大1枚分)

小松菜	2束(100g)
にんじん	1/3本(30g)
玉ねぎ	1/4個(50g)
ピザ用チーズ	40g
A	卵 1個
	鶏ガラスープの素 小さじ1/2
	しょうゆ 大さじ1
	水 50ml
薄力粉	大さじ6(50g)
片栗粉	大さじ3(25g)
ごま油	大さじ2
(たれ)	しょうゆ 大さじ2
	にんにくチューブ 1cm
	砂糖、酢 各大さじ1
	ごま油 小さじ1
	白ごま 大さじ1

【作り方】

- ①小松菜は3cmの長さに切る。
にんじんは細切りに、玉ねぎはタテに薄切りにする。
- ②ボウルにAを入れて混ぜ、薄力粉と片栗粉を加え、さらに混ぜて生地をつくる。
- ③②に①とチーズを加えて混ぜる。
- ④熱したフライパンに半量のごま油を敷き、③を流し入れ、中火で焼いていく。
焼き目がついたら、上下を返す。
- ⑤残りのごま油を鍋肌から回し入れ、カリっとした生地に焼けるまで焼く。(約5分)
- ⑥食べやすい大きさに切り、たれを添える。

- * 小麦粉に片栗粉を加えることで、表面はカリッ、中はもちりとした食感になります。
- * たれにコチュジャンや豆板醤をいれてもおいしいです。

