

*しらすチーズチヂミ

<主な材料・4人分>

しらす 50g
にら 1束
人参 40g
ピザ用チーズ 40g
薄力粉 80g
片栗粉 40g
溶き卵 2個分
水 200ml
塩 少々
ごま油 大さじ2
調味料 A

醤油 大さじ1.5
酢 大さじ1.5
砂糖 大さじ1
白ごま 小さじ1



<作り方>

- ① にらはざく切り、人参は千切りする。
- ② しらすは片栗粉(分量外)をまぶしておく。
- ③ ボウルに薄力粉、片栗粉、水、塩を入れて泡だて器でよく混ぜる。
溶き卵としらすも加えて、その都度よく混ぜる。
- ④ フライパンにごま油を入れて熱し、③の半分を入れて広げて焼く。
- ⑤ こんがりと焼色がついたら、大きな皿へ焼けた面が下になるように出す。
- ⑥ 上にピザ用チーズをかけて、焼けた面が上になるようにフライパンに戻す。
- ⑦ チーズがカリカリになるまで焼いたら、皿に盛り付けて好みの大きさに切る。
- ⑧ 調味料 A を合わせてタレを作り、お好みで付けて食べる。

エネルギー 276kcal 蛋白質 11.0g 塩分 1.9g

(伊勢原協同病院 管理栄養士 高梨美恵)