

料理名 人参とじゃこのチヂミ



材料（4人分）

人参	120g	} A
ねぎ	250g	
ちりめんじゃこ	30g	
卵	2個	
水	2/3カップ	
小麦粉	2カップ	
ごま油	大さじ1	



作り方

1. 人参は千切り、ねぎも同じくらいの長さになるように切る。
2. 人参を耐熱皿に広げ、水を小さじ2ふり、ラップをかけて電子レンジ（600w）で2分加熱する。
3. ボウルにAを入れて混ぜ、人参、ねぎ、ちりめんじゃこを加えて更に混ぜる。
4. フライパンにごま油を中火で熱し、3を流し入れて両面を焼く。
5. 一口大に切り、お好みで酢醤油等かける。

POINT

人参の甘みと、ちりめんじゃこの塩分がバランスのよい1品です♪



栄養価

エネルギー 312kcal たんぱく質 12.1g 脂質 6.9g 塩分 0.6g

（厚狭校区）