

めざせ健康あきる野21 「健康を考えたバランスのよい食生活を実践しよう」

野菜たっぷりチヂミ



★食べ方アドバイス★

1人卵1個と鉄の多いあさりが入った主菜です。野菜の副菜を1品つけて、ご飯か麺をプラスするとバランスのよい献立になります。

材料【4人分】

〔小麦粉・・・大さじ6 (54g)
卵・・・4個 (正味160g)
にら・・・80g
パプリカ・・・80g
あさり缶・・・1缶(80~85g)
ごま油・・・大さじ1と小さじ1 (16g)
コチュジャン・・・小さじ1と1/2強 (12g)
みりん・・・小さじ2 (12g)〕



<作り方>

- 1 ボールに卵を入れてよく溶き、小麦粉を入れて混ぜる。
- 2 にらは1cmに切り、パプリカはにらに合わせた長さの細切りにし、水気を切ったあさり缶とともに1に入れて混ぜ、タネを作る。
- 3 フライパン（ホットプレート）にごま油を入れ、薄く広げ焼く。途中で裏返し両面を焼く。
- 4 焼き上がったら一口大に切り、タレをそえる。
タレ：コチュジャンと同量のみりんを混ぜる。

栄養価：エネルギー191kcal 蛋白質11.3g 脂質9.4g 食塩相当量 0.3g