

水菜のチヂミ

材料（4人分：直径約25cmフライパン1枚分）

小麦粉	大さじ2
じゃがいも	200g
⑦ 水菜	80g
粒コーン	50g
サラダ油	小さじ1
ごま油	小さじ1/2
ミニトマト	4個
ぼん酢	小さじ2
① ごま油	小さじ1
一味唐辛子	適量

エネルギー
94kcal

たんぱく質
2.1g

塩分
0.2g

- ◎ 分量は正味重量（皮・殻や骨を除いたもの）で示しました。
- ◎ 1カップ=200ml、大さじ1=15ml、小さじ1=5ml です。

作り方

- ① じゃがいもは皮をむき、すりおろす。水菜は洗って根元を切り落とし、4cm長さに切る。
- ② ⑦をよく混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにサラダ油を入れ、中火で熱し、②を流し入れる。
- ④ 仕上げにごま油を鍋肌に回し入れ、こんがりとさせる。
- ⑤ 食べやすい大きさに切り、器に盛り、その上に輪切りにしたミニトマトを飾る。
- ⑥ ①を混ぜ合わせ、小皿に盛り付け、添える。



じゃがいもをすりおろすことで、もちりした食感になります。
食事のおかずとしてはもちろん、お子さんのおやつにもおすすめの一品です。

