

主食

ニラと大豆のチヂミ

○ 材料

にら	80 g
大豆水煮	40 g
豚ひき肉(赤身)	40 g
白ねぎ	20 g
にんにく(みじん切り)	小さじ 1
卵	1 個
小麦粉	大さじ 4
水	大さじ 2
鶏ガラスープの素	2 g
油	小さじ 1/2



○ 作り方

- ① にらは 3 cm 長さに切り、大豆は細かく刻む。
白ねぎは 4 cm 長さに切り、切りこみを入れて芯を取り、せん切りにする。
- ② ボウルに豚ひき肉、①、にんにく、溶き卵、小麦粉、水、鶏ガラスープの素を入れて混ぜ合わせ生地を作る。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②を入れて平らにし、蓋をして焼く。
片面に火が通ったら裏返し、へらで押し付けながら焼く。
- ④ 焼き上がったら切り分け、皿に盛りつける。

エネルギー

186 kcal

たんぱく質

12.6 g

食塩相当量

0.6 g

大垣市食育推進キャラクター
ますごめくん