

2023年11月号

【料理名】 にんじんのチヂミ



【献立】

さばの塩焼き  
豚汁

【調理時間】 15分

【カロリー】 268 kcal

【塩分】 1.9g

【主材料】（2人分）

にんじん……1本（160g）

とき卵……1個分

A小麦粉……大さじ3

Aしょうゆ……小さじ1

A水……40ml

Bしょうゆ……大さじ1

B砂糖……大さじ $\frac{1}{2}$

Bごま油、酢……各小さじ1

Bおろしにんにく…… $\frac{1}{4}$ 片分

Bいり白ごま……小さじ $\frac{1}{2}$

【作り方】

1. にんじんは太めのせん切りにする。
2. ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、にんじんを加えてよく混ぜる。
3. フライパンにごま油大さじ1を中火で熱し、②を丸く広げるように入れる。ふたをして弱めの中火で4分ほど焼き、へらで形を整えてとき卵を回しかけ、返す。
4. まわりからごま油大さじ1を加えて3分ほど焼き、もう一度返してカリッと焼き上げる。切り分けて器に盛り、混ぜたBを添える。

●レシピの表記について

- \* エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- \* 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。
- \* 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。