

2025年1月号

【料理名】ねぎチヂミ



【献立】

ハムチャーハン

わかめとかぶのスープ

【調理時間】15分

【カロリー】346 kcal

【塩分】1.6g

【主材料】(2人分)

ねぎ……1本(100g)

A とき卵……1個分

A 小麦粉…… $\frac{1}{2}$ カップ

A かたくり粉……大さじ3

A 水…… $\frac{1}{2}$ カップ

A 塩……小さじ $\frac{1}{4}$

コチュジャン……適量

【作り方】

1. ねぎは青い部分まで小口切りにする。
2. ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、①を加えて混ぜる。
3. フライパンにごま油大さじ1を中火で熱し、②を流し入れてゴムべらでならす。こんがりとするまで2～3分焼く。上下を返してフライパンの縁からごま油大さじ1を回し入れ、2～3分焼く。
4. もう一度上下を返してさっと焼き、食べやすく切って器に盛る。コチュジャンを添え、つけていただく。

●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。