

2025年11月号

【料理名】ねぎたっぷりチヂミ



【献立】

ブルコギ

水菜とキムチのサラダ

【調理時間】10分

【カロリー】222 kcal

【塩分】1.5g

【主材料】(2~3人分)

ねぎ……1本

乾燥桜えび……5g

卵……1個

A 小麦粉……70g

A かたくり粉……30g

A 砂糖……小さじ $\frac{1}{2}$

A 塩……少々

B しょうゆ……小さじ1

B だし汁……150mℓ

C 酢、しょうゆ……各大さじ1

【作り方】

1. ねぎは青い部分まで小口切りにする。
2. ボウルに卵をときほぐし、Aを加えて混ぜ合わせる。Bを加えてさらに混ぜ、①と桜えびを加えて混ぜる。
3. フライパンにごま油大さじ1を熱し、②を流し入れる。ふたをして中火で2~3分、底面に焼き色がつくまで焼く。ふたをとり、返して2~3分、焼き色がつくまで焼く。縁からごま油適量を加えて30秒焼く。
4. 食べやすく切って器に盛り、Cを混ぜて添える。

●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。