

2025 年 11 月号

【料理名】ねぎたっぷりチヂミ



【献立】

プルコギ

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…… 5 g

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……150 ml

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＝ 200 ml、1 合＝ 180 ml、大さじ 1 ＝ 15 ml、小さじ 1 ＝ 5 ml です。

* 電子レンジは 600W を使用しています。500 W 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。