

6月は食育月間 毎月19日は食育の日

ご飯でもっちりチヂミ

(調理時間 15分)

野菜 70g
1人分

材料 (2人分)

もやし 60g

にら 50g

人参 30g

桜えび 4g

卵 1個

ご飯 100g

小麦粉 大さじ5

片栗粉 大さじ3

ごま油 小さじ2

ポン酢 適量



栄養価(1人分)

エネルギー(kcal)	334
たんぱく質(g)	21.4
脂質(g)	7.9
カルシウム(mg)	85
鉄(mg)	1.2
食塩(g)	0.8

～ポイント～

ポン酢にお好みでネギやラー油を加えても美味しくいただけます。

作り方



- 1 にらは3,4cm長さ、人参は細切りにする。
- 2 ボウルにご飯を入れ、木べらで軽くつぶした後、卵、小麦粉、片栗粉、水(30～50ml)を入れよく混ぜる。
- 3 2のにら、もやし、人参、桜えびを入れ、さっくりと混ぜる。
- 4 フライパンにごま油を敷き、3を広げる。
- 5 両面をこんがり焼いたら、一口大にし、皿に盛りつける。
- 6 小皿にポン酢を添え、つけながらいただく。

