



ニラと玉ねぎのチヂミ



材 料 [2人分]

- | | | |
|-------------------|-----|-------------------|
| ●ニラ …… 1/2束 | A { | ●水 …… 70cc |
| ●玉ねぎ …… 1/2個 | | ●小麦粉 …… 大さじ3 |
| ●にんじん …… 1/4本 | | ●片栗粉 …… 大さじ1 |
| ※たれはお好みで
(ポン酢) | | ●鶏がらスープの素 …… 小さじ1 |
| | | ●塩 …… 少々 |
| | | ●ごま油 …… 小さじ1 |
| | | |



作り方

- ① ニラは3~5cm長さ、玉ねぎは薄切り、にんじんは千切り。
- ② ①とAを混ぜ、生地をつくっておく。
- ③ フライパンに油を熱し②を入れ、全体に薄く広げる。
端が透き通ってきたらひっくり返して裏面も焦げ色がつくまで焼く。
- ④ 食べやすい大きさに切り、盛り付ける。

Ebetsu Vegetable Life

1人分の栄養価等

- 120Kcal
- 塩分 1.4g