

おうちで作ろう！

じゃがじゃこ
チヂミ

材 料	分量 (4人分)	作 り 方			
【生地】		【生地】 ① 全ての生地の材料をボールの中で、かき回す。 ② フライパンに多めのゴマ油大さじ2 (分量外) を中火で熱す。 ③ 生地を大さじ1ずつ落とし入れる。 ④ 両面 1分ずつ焼く。 ※ だしは、顆粒を水で溶いてもOK。 塩の量は加減しましょう！			
卵	1個				
かたくり粉	大さじ4	【たれ】 全ての材料を小鍋に入れて、熱す。 ※ 熱しなくても、OKです。 ※ コチュジャンがなければ、みそと七味唐辛子でもOK			
だし汁	大さじ3				
人参の千切り	大さじ2				
三つ葉2cmざく切り	大さじ2				
玉ねぎ スライス	大さじ2				
しらす	大さじ3				
塩	一つまみ				
ごま油	大さじ1 1/2				
【たれ】					
お酢	大さじ1				
コチュジャン	小さじ2/3				
ごま油	小さじ1/2				
砂糖	一つまみ				
白いりごま	小さじ1				
ポイント! ★ かたくり粉（じゃがいも）で、生地がモチモチに！ ★ シラス（じゃこ）で、おいしくカルシウムが補給！ チーズを入れると、チーズチヂミに！ ★ 中身の野菜は、冷蔵庫に残っているものでOK! ★ 千切りにすると、火が均等に通ります！					
1人分栄養価					
エネルギー	109	kcal	脂質	4.6	g
たんぱく質	5.1	g	食塩相当量	0.9	g