

〈サラダ菜〉

『サラダ菜のチヂミ』

☆焼き油を多めにする则カリッと焼き上がります。☆

《エネルギー量（1人分） 287kcal》

◎材料と分量（2人分）

・	サラダ菜	/	50g
・	人参	/	40g
・	玉ねぎ	/	40g
・	薄力粉	/	80g
・	片栗粉	/	20g
・	A 粉末だしの素	/	小さじ1/2
・	卵	/	1個
・	水	/	100cc

・	ピザ用チーズ	/	30g
・	ごま油	/	少々
・	酢	/	大さじ1
・	B しょうゆ	/	大さじ1
・	ごま油	/	小さじ1
・	白ごま	/	少々

◎作り方

- ① サラダ菜はざく切り、人参はせん切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ② ボウルにAの材料を入れてよく混ぜ、①を加える。
- ③ 熱したフライパンにごま油を入れ、②の半量を入れてチーズをのせ、ふたをして中火で焼く。焼き色がついたらひっくり返して裏面も焼く。同様にもう半量を焼く。
- ④ Bの材料を混ぜ合わせてタレを作り、チヂミに添える。

