

チヂミ



エネルギー	486kcal
タンパク質	7.9g
脂質	21.8g
炭水化物	61.5 g
ナトリウム	887.3m g
リン	171mg
カリウム	326.2mg
食塩相当量	2.2 g

材料1人分

でんぷん小麦粉	60g
塩	18 g
油	50 g
胡椒	少々
卵	30 g
だし汁	60 c c
ハム	5g
かにかまぼこ	10 g
にら	25 g
人参	15g
コーン	15 g
タレ用 焼肉 のたれ	8 g
タレ用 トマト ケチャップ	8 g
タレ用 水	8 g

作り方

- 1 ボウルにでんぷん小麦粉を入れ、塩、胡椒、油2/3量、溶き卵を加え軽く混ぜる。だし汁を少しずつ加えながら、ダマが出来ないように生地を作る。
- 2 ハムは細切り、かにかまぼこは細く裂く。にらは4~5cmの長さに切り、人参は細切りにする。
- 3 ①に②を加え合わせる。
- 4 フライパンに油を薄くひき、③の生地を丸く広げて焼く。
- 5 焼けたら食べやすい大きさに切って皿に盛り、合わせたタレをかける。