



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
 OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



スパイスを使ってひと味違う温野菜を楽しもう!

ほうれん草のチヂミ



冬場のほうれん草なら葉肉が厚く甘みのある「ちぢみほうれん草」がおすすめ!
※同様の分量でお楽しみいただけます

一人あたりのエネルギー 481kcal	食塩相当量 2.0g	調理時間 約25分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

- ほうれん草 100g
- ベーコン 4枚
- A
 - コリアンダー(パウダー) 小さじ2
 - ターメリック(パウダー) 小さじ1/2
 - チリパウダー 小さじ1/4
- B
 - 小麦粉 大さじ8
 - 片栗粉 大さじ2
 - たまご 1個
 - 水 150ml
 - 塩 小さじ1/2
- サラダ油 大さじ2・1/2

■作り方

- ①ほうれん草は長さ3cm、ベーコンは1cm幅に切る
- ②フライパンに大さじ1/2分のサラダ油を熱し、ベーコンを炒め、焼き色が付いたら、ほうれん草とAを加えて火を止める
- ③ボウルに②とBを入れ混ぜ合わせる
- ④②のフライパンの汚れを軽く拭き取り、大さじ1分のサラダ油を熱し、③を流し入れる
- ⑤焼き色が付いたらひっくり返し、残りの大さじ1分のサラダ油を回し入れ、両面がこんがりとするまで焼く
- ⑥食べやすい大きさに切る

スマイル memo
 フライパンにお血を被せてから、ひっくり返し一度お血に移してからフライパンに戻すとキレイに戻すことができますよ。
※無け付いて割れにくい場合は、先にフライ返しなどで割ってからお血を被せてください。
 ※熱いので火傷に十分注意してください。

cooking memo