



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.



皮ごと食べる
ことで
皮や皮付菜に
ある栄養も
しっかり
いただけます！



無駄の無いように野菜をまるごと使おう！

野菜まるごとチヂミ



一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
369kcal	2.4 g	約 20 分

この表示値は目安です

■材料（4人分）

じゃがいも(男爵).....	1個
にんじん.....	1本
にら.....	1束
A 薄力粉.....	120g
片栗粉.....	120g
水.....	240g
鶏がらスープの素(顆粒).....	小さじ2
しょうゆ.....	小さじ2
ごま油.....	大さじ4
B しょうゆ.....	大さじ2
酢.....	大さじ2
砂糖.....	小さじ2
ラー油.....	少々

※じゃがいもは1個あたり150g相当、にんじんは1本あたり150g相当、にらは1束あたり100g相当としての材料となります。材料の大きさにより分量が異なる場合がございます。

■作り方

- ①じゃがいも、にんじんは流水でよく洗い、皮付きのまま長さ3cm位のせん切りにし、にらは3cm位の長さに切る
- ②ボウルにAと①を入れて混ぜる
- ③フライパンにごま油を熱し、②を4分の1量流し入れ、焼き色がついたら裏返し、両面に焼き色がつくまで焼く
- ④同様に合計4枚焼く
- ⑤Bを混ぜ合わせ、つけだれを作る

cooking memo