

チヂミ

【材料 4人分】

豚ばら	40g	
にら	40g	
にんじん	32g	
小麦粉	40g	
卵	40g	
水	60ml	
中華だし	4g	
油（焼き用）	大さじ1	
つけだれ	ポン酢	40g
	ごま油	小さじ1
	コチュジャン	小さじ1/5



【作り方】

- ① 豚ばらは千切りにする。
にらは2~3cm長さに切る。
にんじんは細めのせん切りにする。
- ② 材料をボールに入れてよく混ぜ、フライパンに油を敷いて薄く焼く。
- ③ つけだれを合わせる。
- ④ ②が焼けたら食べやすい大きさに切る。
- ⑤ ④を皿に盛り、③をつけていただく。

★1人分の栄養価★

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)
チヂミ	138	4.0	8.7	18	0.8	0.9

チヂミは韓国料理の一つです。
いろいろな食材を溶いた小麦粉と合わせて、
油で薄く焼いたものです。
スーパーでもチヂミの粉が売られています
が、家庭にある小麦粉を使っても簡単に作る
ことができます。

