

おいしく食べよう

旭産

簡単・ヘルシーレシピ



VOL.168

ヤマト芋とちりめんじゃこのお焼き

1人分の栄養価 エネルギー206kcal、食塩相当量1.2g



材料(4人分)

ヤマト芋…………… 300 g
ちりめんじゃこ…………… 40 g
万能ネギ…………… 50 g
卵…………… 2個
A薄力粉…………… 大さじ 4
しょうゆ…………… 小さじ 2
ごま油…………… 小さじ 2

ちりめんじゃこは、日本人に不足しがちなカルシウムを豊富に含みます。カルシウムは、丈夫な骨や歯を作り、骨粗しょう症の予防にも効果があります。また、カルシウムの吸収率を高めるビタミンDも豊富です。

作り方

- ①ヤマト芋は皮をむいて乱切りにし、ポリ袋に入れ、麵棒などでざっくりとつぶすようにたたく。
- ②ボウルにAを入れて混ぜ、①を加えて混ぜたら、ちりめんじゃこと小口切りにした万能ネギも加えて混ぜる。
- ③フライパンにごま油をひいて熱し、②を6cm程の円形に流し入れる。中火で3分程焼いたら裏返し、フライ返しなどで軽く抑え3分程焼き、焼き色が付いたら完成。

岡旭市保健推進員協議会(☎63-8711・健康づくり課母子保健班内)