

おいしく食べよう

旭産

簡単・ヘルシーレシピ



米粉の生地にすりおろした長イモを入れ、もちもちした食感に仕上げるのがおいしさの秘訣です。

キムチの辛味も後を引きます。

少ない材料で、ボリュームが出るのがうれしいですね。

材料 (4人分)

長イモ	300g	ニラ	80g
豚こま切れ肉	160g	米粉	大さじ6
卵	2個	ごま油	小さじ2
白菜キムチ	200g		

VOL.24 とろろチヂミ

1人分の栄養価 エネルギー386kcal、塩分1.2g

作り方

- ①長イモは皮をむき、すりおろす。
- ②白菜キムチ、ニラはざく切りにする。
- ③ボールに材料全てを入れて混ぜる。
- ④フライパンに③を入れて丸く広げ、5分ほど焼いて裏返す。
- ⑤裏面に焼き色が付くまでさらに4分ほど焼き、食べやすく切って器に盛る。

※米粉がない場合は、小麦粉で代用できます。

閻旭市保健推進員協議会(☎63-8766・健康管理課
予防班内)