

おうちで  
作ろう

# 野菜たっぷり ベジプラ！楽うまレシピ



## 春菊のチヂミ

考案者 Café 谷地坂



### 材料(2人分)

- 春菊 (1/2) 150g
- 人参 (1/2) 100g
- ジャガイモ (2個) 180g
- 薄力粉 大さじ6
- 水 大さじ1
- 顆粒和風だし 小さじ1
- ごま油 大さじ1
- お好みでコーン 50g
- (つけだれ用) ぽん酢大さじ 2
- (つけだれ用) 豆板醤小さじ 1/4
- (つけだれ用) すりおろしにんにく 少々
- (つけだれ用) すりごま 小さじ1

### 作り方

- 1 春菊は5cm幅に切り、人参は千切りにする。
- 2 ボウルにじゃがいもをすりおろし、薄力粉、水、顆粒和風だしを入れて混ぜる。
- 3 ②に春菊、人参、お好みでコーンを入れ、全体を混ぜ合わせる。
- 4 フライパン(20cm位)にごま油を熱し、③の材料を全て入れてフライ返しで押しながら平らに広げて中弱火で焼く。
- 5 中弱火で4～5分ほど焼いて焼目が付いたら、裏返して裏面を3分ほど焼く。
- 6 焼きあがったら適当な大きさ(8等分くらい)に切って皿に盛る。
- 7 つけだれを混ぜ合せて、お好みで⑥にかける。

#### POINT

焼く前は量が多いように感じますが、小さめのフライパンで押しつぶしながら焼くとちょうどよくなります。少し厚めのチヂミになります。モチモチしておいしいです。



はこだて市民健幸大学

<https://hako-kenko.com>