

おうちで
作ろう

野菜たっぷり ベジプラ！楽うまレシピ



毎日食べたい！フライパンで 簡単野菜たっぷり韓国チヂミ

考案者

神戸女子大学

管理栄養士養成課程 3年



材料(2人分)

- たまねぎ 100g (約 1/2 個)
- にんじん 60g (約 1/3 本)
- にら 60g (約 1/2 束)
- しらす 10g
- 塩 1g (1 つまみ)
- 米粉 80g
- 片栗粉 20g
- 卵 60g (L サイズ 1 個)
- 水 130cc
- ごま油 30g (大さじ2強)
※焼用→1枚につき 15g
- ポン酢 15g (大さじ 1)
- 酢 10g (小さじ 2)
- ごま油 2g (小さじ 1/2)

作り方

- 1 たまねぎ・にんじんは皮をむき、千切りに、にらは 5cm ほどの長さに切る。
- 2 ボウルに米粉、片栗粉、卵、水を入れよく混ぜる。"
- 3 ②にたまねぎ、にんじん、にら、しらす(半量)、塩を加えよく混ぜる。
- 4 フライパンにごま油(使用量の半分)を熱したら③を半量(1人分)フライパンに流し広げる。
- 5 強火で焼き色がつくまで 2 分半ほど焼いたらひっくり返し蓋をしてさらに 3~4 分中火で焼く。
- 6 残りの半量も同様に焼く。
- 7 お好みの形に切って盛り付け、残りのしらす(半量)をちらす。
- 8 ポン酢と酢、ごま油を混ぜたたれを添える。

POINT

フライパンで焼くだけで野菜が摂れる栄養満点レシピ。野菜も摂りつつ、しらすを入れることで魚介の旨味とカルシウムも摂れます。米粉と片栗粉で作っているので冷めてももちもち食感。レシピにある野菜以外でも家にある冷凍シーフードやミックスベジタブルを使用してもおいしく出来上がります。