



とよあけ
ヘルシーレシピ
認定No. 14

とよあけ健康21計画

米粉でもっちり野菜チヂミ



野菜1人
70g

★材料(5人分)★

・ニラ	100g
・玉ねぎ	150g
・にんじん	100g
・干しえび	10g
・あいちの米粉	250g
・チヂミミックス粉	200g
・水	700~800cc
・しょうゆ	50ml
・酢	25ml
・砂糖	小さじ2
・ごま油	小さじ1
・すりごま	小さじ2

★作り方★

- ①ニラ・玉ねぎは1cm程の粗みじん切り、にんじんはすりおろしておく。
 - ②干しえびは高温のフライパンでさっとあぶる。
 - ③ボウルに①、②、米粉、ミックス粉を入れ、混ぜ合わせる。
 - ④③に加減しながら水を入れ、混ぜる。
 - ⑤フライパンに油(分量外)をひき、④を焼く。
(目安:24センチ大を5枚)
- <たれ>
[の材料を混ぜ合わせる。
(辛口にはお好みでラー油をプラス)
- ⑥焼きあがったチヂミにタレをかけて出来上がり。

【③専門家部門 考案:とにとクラブさん】