

## ニラチヂミ

レシピ作成：登米栄養士会 病院福祉部会

もやし・長ネギ等  
お家にある野菜でも  
作れます♪



(1人分当たり)

野菜の量

105g

食塩相当量

0.8g

## 材料 (2人分)

ニラ	100g
玉ねぎ	100g
人参	10g
★水	100cc
★小麦粉	50g
★片栗粉	40g
★鶏ガラスープの素	小さじ1
★醤油	小さじ1/3
ごま油	適量

～つけだれ～

醤油	大さじ1/2
酢	大さじ1
砂糖	大さじ1/2
ラー油	少々

## 作り方

- ① 玉ねぎは薄切り、人参は千切り、ニラは根の方を切り落とし、3cmくらいに切ります。
- ② ★を混ぜ合わせ、①に加え、さらに混ぜ合わせます。
- ③ フライパンにごま油を熱して②を流し入れ形を整えます。中火で焼き色がつくまで焼きます。
- ④ 焼き色がついたら、返して蓋をして、数分同様に焼きます。つけだれは混ぜておきます。
- ⑤ 蓋を取り1～2分、裏表カリッと焼けば出来上がり。たれにつけていただきます。

## 【ベジプラス&amp;塩ecoポイント】

タレはかけずに小皿に入れてつけることで、使う量が減り減塩になります。



©宮城県・旭プロダクション

おすすめ!

石巻・登米地域の食材



・にら  
(登米市)