

白菜のチヂミ



【栄養価（1人分）】

エネルギー：	196 kcal
たんぱく質：	4.2 g
脂 質：	6.6 g
炭水化物：	31.7 g
食塩相当量：	1.3 g
カルシウム：	95mg

【材料（2人分）】

	白菜	400 g
A	小麦粉	大さじ5(45 g)
	片栗粉	大さじ1(9 g)
	しょうゆ	小さじ1(6 g)
	砂糖	小さじ1/2(2 g)
	水	大さじ5程度
	ごま油	適宜
B	しょうゆ	小さじ2(12 g)
	酢	小さじ2(10 g)
	砂糖	小さじ2(6 g)
	ごま油	小さじ1/2(2 g)

【下準備】

- 白菜・・・4cm幅に切る
- Bを混ぜてタレを作る
- 好みでごまや食べるラー油を加える

【作り方】

- ① ボウルにAを入れ混ぜ合わせ衣を作る。
とろっと白菜にからみやすい固さになるよう水で調整する。
- ② 白菜に衣をからめる。
- ③ フライパンにごま油を熱し、白菜を並べて入れる。
菜箸で押さえつけるようにしながら3～4分しっかり焼き色をつけるように焼く。
- ④ 裏返し、時々押さえながら3分程焼く。

白菜は瀬戸内市の特産物です。

薄い葉の部分は、何枚か重ねて焼いてください。

焼き色がつくように押さえながら焼くのがポイントです。