



# 野菜チヂミ



【栄養価 (大人1人分)】

エネルギー：113kcal  
たんぱく質 3.2g  
脂 質：2.3g  
炭水化物：21.1g  
食塩相当量：0.5g

【栄養価 (こども1人分)】

エネルギー：94kcal  
たんぱく質：2.7g  
脂 質：2.0g  
炭水化物：17.5g  
食塩相当量：0.4g

他のレシピは  
こちらから



【材料 (大人2人・こども2人分)】

A	薄力粉	70g
	生おから	50g
	塩	0.1g
	水	150ml
	にんじん	40g
	玉ねぎ	50g
	大根	40g
	油	0.5g
B	しょうゆ	小さじ2 (12g)
	砂糖	小さじ2 (6g)
	酢	小さじ1 (5g)
	ごま油	小さじ1 (4g)
	いりごま	小さじ1・1/2 (3g)

【下準備】

- にんじん・・・せん切り
- 玉ねぎ・・・薄くスライス
- 大根・・・せん切り
- B を合わせておく

【作り方】

- ① A を混ぜて生地を作る。
- ② ① ににんじん、玉ねぎ、大根を入れて混ぜる。
- ③ フライパンに油を熱し、②を入れる。  
両面がこんがりするまで焼く。
- ④ 器に盛りつけて、B をかける。

野菜は季節に合わせて変更してもおいしいです