

豆腐でヘルシー！

ニラとじゃこの簡単チヂミ



平成31年
受賞作品

豆腐を使ったヘルシーで

簡単なチヂミです！

外はカリッ！

中はモチモチ♪

材料 【4人分】

- 絹ごし豆腐・・・80g (1/4丁)
 - ニラ・・・20g (1/4束)
 - 溶き卵・・・30g (1/2個)
 - A 薄力粉・・・36g (大さじ4)
 - A 片栗粉・・・12g (小さじ4)
 - A 食塩・・・0.4g (少々)
 - ごま油・・・3g (小さじ1)
 - しらす干し(又はちりめんじゃこ)
・・・30g (大さじ6)
 - 水・・・適量
- ～タレ～
- しょうゆ・・・12g (小さじ2)
 - 酢・・・10g (小さじ2)
 - 砂糖・・・3g (小さじ1)
 - ごま油・・・3g (小さじ1)
 - いりごま・・・3g (小さじ1)

作り方

- ①豆腐は水を切っておく。
- ②ニラを3cmに切る。
- ③ボウルにニラ、卵、しらす干し、豆腐、Aを入れ、水を少しずつ加えながら混ぜる。
- ④熱したフライパンにごま油をひき、③を入れ強火で色が付くまで焼く。
- ⑤タレを混ぜ合わせ煮詰める。
- ⑥焼きあがったら、食べやすい大きさに切り、タレをかける。

栄養価【1人分】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
99kcal	4.9g	3.7g	10.9g	0.6g	0.8g

★本人のレシピを学校給食用にアレンジしています

