

地元野菜を使ったチヂミ



1人分で野菜がしっかり100g以上とれます。

彩りがきれいで食欲がでますね。



安土中学校 1年
湯浅 葵 さん

●材料（4人分）

卵・・・・・・・・・・・・・1個
豆乳・・・・・・・・・・・・・200cc
小麦粉・・・・・・・・・・・・・2カップ弱
ねぎ・・・・・・・・・・・・・2株
にら・・・・・・・・・・・・・1束
もやし・・・・・・・・・・・・・1袋
赤つきこんにゃく・・・・・・・・1／4袋
ししとうがらし・・・・・・・・4ケ
ミニトマト・・・・・・・・・・・・・8ケ
ごま油・・・・・・・・・・・・・適量
塩、しょうゆ・・・・・・・・・・・・・好みで

★工夫したところ・おすすめポイント★

- ・豆乳を使ったことと地元野菜を使ったことです。
- ・赤こんにゃくやトマトをのせる事で、彩りをよくしました。

●作り方

- ①ねぎ、にらは小口切り、ししとうがらし、ミニトマトは輪切りにする。
- ②赤つきこんにゃくは、下ゆでする。
- ③ボールに卵と豆乳、小麦粉を入れて混ぜ、生地をつくる。
- ④③にねぎ、にら、もやしを加えて混ぜる。
- ⑤熱したフライパンに、ごま油をひいて③の生地を流し込む。
- ⑥⑤の上に赤こんにゃく、ししとうがらし、ミニトマトをのせる。
- ⑦両面をこんがり焼く。
- ⑧好みで塩かしょうゆをかける。