


# みず菜とたこのチヂミ




1枚あたりの栄養価

(大人用)カロリー：65kcal 塩分：0.3g 野菜の量：



※ ：緑黄色野菜の量。1日3個摂ることが目標です。

：淡色野菜の量。1日6個摂ることが目標です。

塩分の量：1日につき女性は7.5g以下、男性は10g以下が目標とされています。

## One point

じゃがいもをすりおろして用いることで、小麦粉や卵を不使用のチヂミを作りました。具やたれをお好きなものに変えて頂いても美味しく出来ます。非常にもちもちとした食感で腹もちの良い一品です。

## 材料(4枚分程度)

じゃがいも	1個	ごま	小さじ2
みず菜	40g	酢	小さじ1
たこ	20g	砂糖	小さじ1
片栗粉	20g	淡口醤油	小さじ1
削り節	少々	ごま油	小さじ2

## つくり方

1. じゃがいも、みず菜を水洗いする。みず菜は食べやすい長さに、たこはぶつ切りにする。じゃがいもをすりおろし器ですりおろす。切った材料、じゃがいもをボウルに移し、削り節を加えてよく混ぜ合わせる。別のボウルに調味料類Aとごまを混ぜ合わせておく。



2. フライパンに油をひき、中火で加熱する。1)で混ぜ合わせた生地をうすくのばし表面に焼き色がつくまで蓋をして焼く。ふたをとり、裏返し、中火で焼き色がつくまで焼く。



3. お皿に焼きあがった生地を盛りつけ、タレも別の深めのお皿にいれたら出来上がり。

