



小松菜チヂミとおろしだれ

調理：今町地区保健委員



(+) 見附のイメージキャラクター「ミック」

POINT!

- ・切って混ぜて焼くだけ! 大根おろしのタレでさっぱり味。
- ・タレはポン酢・ドレッシング・マヨネーズなどでアレンジ可能。
- ・野菜たっぷり、カルシウムも豊富。小松菜のほか、ニラ、ほうれん草、ネギ、春菊など好みの野菜に代えてもOK。

■材料 (4人分)

- ・小松菜…200g ・豚ひき肉…100g
- ・人 参…80g ・塩…小さじ 1/4
- ・小麦粉…55g ・サラダ油…小さじ 1

- A { 卵…2個 しょうゆ…小さじ2
ごま油…小さじ2 水…大さじ3

＼おろしだれ／

- 大根おろし…100g
- 酢…小さじ1
- しょうゆ…小さじ1
- ラー油…お好みで

■作り方 (約20分)

- ①豚ひき肉に塩を加え、粘りが出るまで混ぜる。
- ②小松菜を2cm幅、人参を千切りにし、①と混ぜる。
- ③ボウルに小麦粉を入れ、Aを少しずつ加えて混ぜ、②を加えてよく混ぜる。
- ④フライパンでサラダ油を中火で熱し、③を入れて平らにならす。5分焼き、裏返して弱火で5分焼く。
- ⑤食べやすい大きさに切り、お好みで糸唐辛子を乗せる。

【1食分の栄養価】エネルギー 197kcal 食塩相当量 1.2g