

## 【ちぢみ】

| 材料        | 重量<br>g | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g  | リン<br>mg    | カリウム<br>mg | 食塩<br>g    |
|-----------|---------|---------------|-------------|-------------|------------|------------|
| でんぷん薄力粉   | 100     | 359           | 0.3         | 46          | 12         | 0.18       |
| 水         | 130     | -             | -           | -           | -          | -          |
| ニラ        | 50      | 10.5          | 0.85        | 15.5        | 255        | 0          |
| 豚肉        | 20      | 86.8          | 2.68        | 24          | 44         | 0.02       |
| ごま油       | 8       | 73.7          | 0           | 0.1         | 0          | 0          |
| <b>合計</b> |         | <b>530</b>    | <b>3.83</b> | <b>85.6</b> | <b>311</b> | <b>0.2</b> |



### 《作り方》

- ①ボールにでんぷん薄力粉を入れ、水を加えてダマのないように混ぜ合わせる。（水の量は様子を見ながら加減する）
- ②ニラは2～3cmに切る。豚肉は1cmくらいに切って加える。
- ③フライパンを熱してごま油を入れてなじませ、生地を流し入れる。
- ④まわりが乾いてきたら裏返して焼き上げる。
- ⑤好みのタレをつけて食べる。

### お勧めタレ

|       |         |      |
|-------|---------|------|
| しょうゆ味 | 減塩醤油    | 大さじ3 |
|       | すりごま    | 大さじ1 |
|       | おろしにんにく | 小さじ1 |
|       | コチュジャン  | 小さじ1 |
|       | みじん切りねぎ | 少々   |

|        |        |        |
|--------|--------|--------|
| 酢じょうゆ味 | 酢      | 大さじ1～2 |
|        | 減塩醤油   | 大さじ3   |
|        | すりごま   | 大さじ1   |
|        | コチュジャン | 少々     |
|        | 砂糖     | 小さじ1   |

|        |        |      |
|--------|--------|------|
| マヨネーズ味 | コチュジャン | 大さじ1 |
|        | マヨネーズ  | 大さじ4 |
|        | レモン汁   | 少々   |

その他、ラー油やポン酢等、お好みで色々お試しください