



米粉と残りごはんを使った
ボリユームのある一品。
さっぱりとしたタレをつけて食べる

米粉のチヂミ

●材料 (1枚分)

- ・卵 1個 (55g)
- ・水 100ml
- ・米粉 100g
- ・豚肉 75g
- ・にら 50g
- ・しょうが 10g
- ・残りごはん 40g
- ・ごま油 2g (小さじ1/2)

- A
- ・しょうゆ 6g (小さじ1)
 - ・酢 10g (小2)
 - ・すりごま 少々
 - ・ごま油 少々

●作り方

- 1 ボールに卵を割り入れ切るようにほぐし、水を入れてよく混ぜる。
- 2 1に米粉を入れ、だまが残らないように混ぜる。
- 3 豚肉は食べやすい大きさ、にらは2cm、しょうがはせん切りにする。
- 4 2ににら、しょうが、残りごはんを入れ、さっくりと混ぜる。
- 5 フライパンにごま油を入れ、豚肉をしいて生地を流して両面焼く。
- 6 Aのタレを合わせて、つけダレにする。

●栄養価 (1/3枚)

エネルギー 270kcal たんぱく質 8.6g 脂質 11.8g 炭水化物 33.5g 食塩相当量 0.5g