

## ☆れんこんのカリカリチーズチヂミ

### 【食物繊維がたっぷり腸活レシピ】

腸内環境を整えるためには、腸の働きを活発にしてくれる善玉菌を増やすことが大切です。

善玉菌のエサとなる食物繊維を多く含む野菜をしっかりと摂ることがおすすめです。

#### <主な材料・2人分>

れんこん 150g

豚挽肉 30g

人参 20g

長ネギ 1/4本

ごま油 小さじ1

ピザ用チーズ 20g

糸唐辛子 適量

A

卵 1個

薄力粉 20g

片栗粉 10g

水 大さじ2

塩 少々

B

醤油・砂糖・酢 各大さじ1/2

ごま油・コチュジャン 小さじ1/2



#### <作り方>

- ① れんこんは皮をむいて、飾り用に10枚分薄くスライスし、残りはすりおろす。
- ② 人参は細切り、長葱はみじん切りにする。
- ③ ボウルにAを入れてよく混ぜ、②とすりおろしたれんこん、挽肉も加えて混ぜる。
- ④ フライパンにごま油を中火で熱し、③を1/12量ずつ流し、丸く形を整える。
- ⑤ 周りが固まってきたらスライスしたれんこんを1枚ずつのせ、焼き色がつくまで焼く
- ⑥ ピザ用チーズをかけて、少し溶けたらひっくり返す。チーズがカリカリになるまで焼き、皿に盛り付け、糸唐辛子をのせる。
- ⑦ Bを合わせてタレを作り、お好みで付けて食べる。

エネルギー 171kcal 蛋白質 7.4g 塩分 1.0g