

「春菊のチヂミ」

春菊には、皮膚や粘膜の健康を守る働きに関する「βカロテン」や「ビタミン C」、骨の形成に関する「カルシウム」、「鉄分」といったミネラルが豊富に含まれています。

<主な材料・2人分>

春菊 1/4 束
じゃが芋 2 個
桜エビ 5g
小麦粉 大さじ 2
塩 小さじ 1/4
ごま油 適量



<作り方>

- ①じゃが芋はよく洗い、皮付きのまま千切りにする。春菊は葉を 5cm のざく切りにし、茎は斜め薄切りにする。
- ②ボウルにじゃが芋と春菊を入れ、塩を加えて混ぜ合わせる。しんなりしたら 5 分ほどおく。
- ③②に小麦粉と桜エビを加え、さっくり混ぜ合わせる。
- ④フライパンにごま油を加え熱し、③の生地を薄く広げ弱めの中火で蓋をして片面 2 分程、裏返してフライ返しでよく押しつけながら焼き色が付くまで焼く。

(1人分)

エネルギー 163kcal 蛋白質 5.0g 塩分 0.9g