

【キムチチーズチヂミ】

キムチやチーズなどの発酵食品には腸内の善玉菌を増やし腸内バランスを整える働きがあり、免疫力アップに繋がると言われています。

〈材料〉 2人分

ニラ 1/2 束
人参 20g
キムチ 60g
ピザ用チーズ 30g
小麦粉 大匙6
片栗粉 大匙3
水 100ml
鶏がらスープの素 小匙1/2
マヨネーズ 大匙1
油 適量
ごま油 適量
(タレ)
醤油 小匙1
酢 小匙2
コチュジャン 小匙1/2
白ゴマ 小匙1/2



〈作り方〉

- ①ニラは根の方を切り落とし、3cm長さに切る。人参も皮を剥き、千切りにする。
- ②ボウルに小麦粉、片栗粉、水、鶏がらスープの素、マヨネーズを入れ泡だて器で混ぜる。ニラとキムチを加えて菜箸でさらに混ぜる。
- ③フライパンに油を熱し、②を流し入れ、表面にチーズをのせて中火で焼く。
- ④しっかり焼き色がついたら、生地を裏返してチーズがカリカリになるまで中火で焼く。
- ⑤鍋肌にごま油をたらし、香りがたったら焼き上がり。一口大に切り分け、皿に盛り付ける。
- ⑥たれを作る。醤油、酢、コチュジャンを混ぜ合わせ、白ゴマを加える。お好みでつけて食べる。

(一人分) エネルギー380kcal たんぱく質7.5g 塩分2.2g