

☆大葉としらすのかりかりチーズチヂミ

【骨粗鬆症予防レシピ】

骨密度を増やし保つには、主食・主菜・副菜が揃ったバランスのとれた食事を基本とし、カルシウムを多く含む食品も取り入れるようにしましょう

<主な材料・4人分>

大葉 30枚

卵 1個

しらす 30g

ピザ用チーズ 20g(生地用)+30g(表面用)

ごま油 大さじ 1

水 200ml

A

薄力粉 100g

片栗粉 20g

B

梅干し 1個

薄口醤油 小さじ 1

砂糖 小さじ 2/3

ごま油 大さじ 1

白いりごま 小さじ 1



<作り方>

- ① 大葉は根元のかたい部分を切り落とし、千切りにする。
- ② ボウルに卵を溶いて、水 200ml を加えてよく混ぜる。ふるっておいた A をダマにならにように少しずつ加えながら、よく混ぜる。しらすと大葉、ピザ用チーズ 20g も加えてさらに混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにごま油を強めの中火で熱し、②の生地を流し入れる。片面に焼き色がついたら裏返し、もう片面にも焼き色がつくまで焼く。残りのチーズをかけて、少し溶けたらひっくり返す。チーズがかりかりになるまで焼き、切り分ける。
- ④ 梅干しは種を除いて、叩く。梅干し以外の調味料を入れてよく混ぜ、つけダレをつくる。
- ⑤ ④のつけダレとともにチヂミを皿へ盛り付けて、完成。

エネルギー 224kcal 蛋白質 8.8g 塩分 1.5g カルシウム 135mg