

14 チヂミ風卵焼き

memo 数値：1人分
 136cal
 エネルギー
 22.2g
 たんぱく質
 1.3g
 塩分



レシピ Recipe

- 1 長芋は皮をむきすり下ろし、ニラは2cmくらいの幅に切る
- 2 小麦粉に水、溶き卵、塩、1と豚ロースを入れ混ぜ合わせる
- 3 市販ポン酢に小口切りのねぎ、ゴマ油を合わせてネギソースを作る
- 4 フライパンにサラダ油を熱し、2を流し入れ中火で焼き、途中で裏返し火が通るまで焼く
- 5 4を食べやすい大きさに切り3をかけお好みで紅生姜を飾る

栄養士からワンポイント

食欲が進むかんたんレシピ。
 小麦粉、卵、長芋が作るふわっとした食感、ごま油の効いた香り良いソースが食欲を増進させます。

| 材 料 | 数 量 |
|-----------|--------|
| 豚ロース | 30g |
| 長芋 | 60g |
| ニラ | 20g |
| 小麦粉 | 小さじ2強 |
| 水 | 大さじ4 |
| 卵 | Mサイズ1個 |
| 塩 | 1g |
| サラダ油 | 適宜 |
| ◎ネギソース | |
| ポン酢 | 大さじ1 |
| ★ねぎ | 適宜 |
| ゴマ油 | 小さじ1/2 |
| 紅生姜 (お好み) | |

(分量は2人分です)

