



小松菜チヂミ



レシピ: 聖徳大学 人間栄養学部 人間栄養学科生

材 料	分量(2人分)
小松菜	2株
にんじん	1/4本
小麦粉	大さじ6
かたくり粉	大さじ1と1/2
鶏がらスープの素	小さじ1と1/2
水	140cc
ごま油	大さじ1
ポン酢	大さじ1/2
ウスターソース	小さじ1/2
ラー油	適量

*小松菜を下茹ですること、えぐみが減り美味しく仕上がります。

*具材はアレンジいろいろ！チーズや玉ねぎ、キムチなどを入れても美味しいです♪

- ①小松菜はよく洗い、沸騰した鍋で茎がやわらかくなるまで茹でる。
- ②加熱後、冷水にとり冷ます。
冷めたら水気を絞り3cm幅のざく切りにする。
- ③にんじんは細切りにする。
- ④ボウルに小麦粉、かたくり粉、鶏がらスープの素、水を入れ混ぜ合わせ、②の小松菜と③のにんじんを加え入れ混ぜる。
- ⑤フライパンにごま油を入れ熱し、④を流し入れる。
中火にして2~3分焼き色がつくまで焼く。
- ⑥焼き色がついたらひっくり返し、2~3分色よく焼き、食べやすい大きさに切る。
- ⑦ポン酢、ウスターソース、ラー油を混ぜ合わせつけダレを作り、⑥に添える。