

R6年度.5月号

米 粉 の チ ゼ ミ



エネルギー 212kcal

たんぱく質 6.7g

食塩相当量 0.8g

材 料 (2 人 分)

にんじん……………40g
 もやし……………1/4袋(50g)
 にら……………50g
 干しえび……………5g
 卵……………1/2個
 水……………90ml
 米粉……………90ml
 ごま油……………小さじ1/2
 ぽん酢しょうゆ……大さじ1

作 り 方

- ①にんじんはよく洗って、皮ごと千切りにする。もやしは洗って水気を切っておく。にらは4cm長さに切る。
- ②ボウルに卵を溶きほぐし、水を入れて混ぜる。米粉を入れてさらに混ぜる。
- ③②に野菜、干しえびを入れ、さっくり混ぜる。
- ④フライパンにごま油を入れ、中火にかける。
 ③の生地を流し入れる。ふたをし、中火で5分焼く。裏返し、上からフライ返しでぎゅっとおさえながら5分焼く。
- ⑤皿に盛り、ぽん酢しょうゆを添える。