

## 副菜

# 枝豆ともずくのチヂミ

野菜摂取目標量は 1日 350g 以上  
～野菜料理を 5 皿食べよう～



### 【材料】 2人分

枝豆（ゆでてさやから外したもの）	……60g	
にんじん	……20g	
ピザ用チーズ	……20g	
A	味付きもずく（三杯酢）	……1パック（70g）
	薄力粉	……1/2カップ（55g）
	片栗粉	……1/4カップ（32g）
	水	……50ml
ごま油	……大さじ1	

### 【作り方】

- ① ボウルに A 入れ、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。（もずくはたれごと使用）
- ② 枝豆と干切りにしたにんじん、チーズも加え、さっくりと混ぜ合わせる。
- ③ フライパンに半量のごま油を熱し②の生地を全体に焼き色がつくまで焼く。焼き色がついたら裏返し、押しつけながらさらに焼く。
- ④ 仕上げに鍋肌に沿って残りのごま油を回し入れカリッとすまで焼く。

### ●1人分栄養量 1食分の野菜量70g

エネルギー：315kcal たんぱく質：11.2g

脂質：11.7g 食塩相当量：0.9g

枝豆の薄皮は食物繊維が豊富なため、そのまま料理に！もずくの味を利用するので調味料の準備はいりません^O^そのままでもおいしいですが、お好みでほん酢しょうゆやコチュジャンなどを添えてどうぞ！