

じゃがいものチヂミ



副菜

1人分

エネルギー 190kcal

たんぱく質 5.5g

脂質 5.3g

炭水化物 29.3g

塩分 0.5g

<Point>

今回の減塩ポイントは、キムチの辛味や干しエビのうま味です。キムチや干しエビのうま味で、少ない塩分でもおいしく感じることができます。キムチの辛味や、ニラやごま油の香りも味のアクセントとなっています。じゃがいもを使うことで、通常のチヂミよりも、もちっとした食感が楽しめます。

材料（1人分）

じゃがいも…100g
（約 1 個）
小麦粉…4.5g（小さじ 1/2）
片栗粉…6g（小さじ 2）
とき卵…10g
塩…0.2g
水…10g
ニラ…13g
干しエビ…3g
キムチ…10g
ごま油…4g（小さじ 1）

作り方

1. じゃがいもは皮をむいて、すりおろす。ニラは 3cm程の長さに切る。キムチは小さめにきざむ。
2. ボウルに 1.のじゃがいも、小麦粉、片栗粉、とき卵、水を入れ混ぜ合わせる。その後、ニラ、干しエビ、キムチ、塩を加え、混ぜる。
3. フライパンにごま油を入れ、2 の生地を中火で焼く。両面焼いて、きつね色の焦げめがつけばできあがり。