

豚チヂミ

調理時間 15分

《 材 料 》

豚バラ肉 200g
ニラ 1束
キムチ 100g

生地

卵 1個
水 1カップ
固型スープ 1個
小麦粉 1/2カップ
片栗粉 大6

サラダ油 大2
ポン酢 適量
ゴマ油 少々

《 作り方 》

豚肉は半分に、ニラは3cmの長さに、キムチは1口大にそれぞれ切っておきます。

ボールに卵・水・固型スープ・小麦粉・片栗粉を合わせ、なめらかになれば、ニラ・キムチを混ぜておきます。

フライパンにサラダ油を熱し、具を入れ表面に豚肉をのせ焼き、しばらくすれば裏返し、全体に火が通れば皿に移します。

ゴマ油をいれたポン酢につけて、いただきます。

【おいしさのヒミツ】

仕上げに一味唐辛子をふればピリツとして一層おいしくなります。

お料理上手メモ

ニラが苦手な方は青葱を使うとあっさり仕上がります。



(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
430 kcal	10.8 g	30.5 g	24.8 g	1.3 g