

# 【学校給食レシピ紹介】

2020年3月掲載

レシピ名	チヂミ
エネルギー(1人分)	158kcal
材料 (4人分)	(4人分) いか・・・60g 卵・・・1個 干しあみ・・・小さじ1 じゃがいも・・・1個 にんじん・・・1/8本 青にら・・・1/2束 小麦粉・・・大さじ6 米粉・・・大さじ3 ごま油・・・小さじ1 ポン酢・・・適量
作り方	① いかは短冊に切る。 ② じゃがいも・にんじんは細切り、青にらは2cm程度にざく切りにする。 ③ ボールに卵・小麦粉・米粉を入れて混ぜ、種を作る。固ければ水を少し足す。 ④ ③に①②、干しあみを入れ、混ぜる。 ⑤ フライパンにごま油を熱し、④を流し入れ、薄くのばす。 両面カリッと香ばしく焼く。 ⑥ 食べやすい大きさに切って器に盛り、ポン酢をつけて食べる。
一言コメント (食材の栄養や、 作り方のポイント など)	チヂミは、小麦粉や卵で作った生地に、野菜や魚介類などを加えて薄く焼いた、韓国料理の1つです。 日本のお好み焼きよりも水を多めに加え、やや緩めの生地にするると薄く焼くことができます。また、種に米粉を加えることで、サクッと軽い食感になります。 給食では、カルシウムたっぷりの干しあみを加えています。にらやごま油の風味や、香ばしい香りが食欲をそそる、子どもたちにも人気の1品です♪ 