

野菜ソムリエ考案

ベジあっぱレシピ

ソムリエさんの
一口メモつき♡

彩野菜deベジタブルチヂミ



☆野菜ソムリエさんの一口メモ☆

野菜がたくさん入っていますが、加熱することでかさが減り、食べやすくなります。生地に味がついているので、たれはシンプルにしました。オートミールは焼くと粒がなくなりもちもちの生地になります。

材料(2人分 25cm 1枚分)

A	・オートミール	50g
	・熱湯	80cc
B	・お酢	大さじ2
	・コチュジャン	適量
	・片栗粉	大さじ2
	・卵	1個
	・鶏がらスープ(顆粒)	小さじ2
	・玉ねぎ	80g
	・ニラ	50g
	・にんじん	20g
	・キャベツ	30g
	・干しエビ	大さじ1
	・ごま油	適量

栄養価(一人あたり)

エネルギー:193kcal 炭水化物:17.9g
たんぱく質:5.9g 食塩相当量:1.4g
脂質:5.2g **野菜摂取量:90g**

作り方

- ①ボウルにAを入れてよく混ぜ、ふやかしておく。Bを混ぜ、たれを作る。
- ②Aが少し冷めたら片栗粉、卵、鶏がらスープ(顆粒)を順番に入れて、その都度泡だて器でよくかき混ぜ、生地を作る。
- ③玉ねぎは繊維に沿って薄切り、ニラは3cmの長さに切る。キャベツとにんじんは3cmの千切りにする。
- ④②の中に③と干しエビを加えて混ぜる。
- ⑤フライパンにごま油を熱し、④を流し入れて、しばらく触らずに中火で3分焼く。
- ⑥裏返して更に3~4分焼き、仕上げにごま油を回しカリッとさせるまで焼いたら完成!