

登米の恵み 野菜レシピ

✿ 変わりちぢみ



材 料(4人分)

・ニラ	40g
・にんじん	20g
・小女子	20g
A ・薄力粉	100g
A ・水	180ml
A ・マヨネーズ	小さじ1
A ・めんつゆ	小さじ2
A ・ごま油	小さじ1
A ・塩こしょう	少々
・サラダ油	大さじ1

〔1人あたり〕

エネルギー:158kcal 食塩相当量:0.8g

作り方

- ① ニラは、3cm位に切る。
- ② にんじんは、3cm長さのせん切りにする。
- ③ 小女子は、荒くみじん切りにする。
- ④ Aの材料を混ぜておく。
- ⑤ ④に①、②、③を加え、混ぜる。
- ⑥ フライパンに適量のサラダ油を入れ、⑤を流し、色づくまで返しながら焼いたら出来上がり。



《ひとくちメモ》

ニラの他、家にある野菜を加えてもよいでしょう。おやつやおつまみにもどうぞ！