

# 野菜たっぷりヘルシー千切り



## 材 料(4人分)

### 【材料1】

|         |            |
|---------|------------|
| ズッキーニ   | 1/2本(300g) |
| パプリカ(赤) | 1/2個(100g) |
| パプリカ(黄) | 1/2個(100g) |
| 玉ねぎ     | 1/2個(100g) |
| カニカマ    | 1パック       |
| 大葉      | 5~6枚       |
| 塩       | 小さじ1       |

### 【材料2-1】

|     |      |
|-----|------|
| 薄力粉 | 200g |
| 片栗粉 | 大さじ1 |
| パン粉 | 100g |

### 【材料2-2】

|          |      |
|----------|------|
| オイスターソース | 大さじ1 |
| 鶏ガラの素    | 大さじ1 |
| 玉子       | 1個   |

### 【材料3(衣用)】

|      |      |
|------|------|
| 溶き卵  | 1個   |
| 小麦粉  | 100g |
| サラダ油 | 適量   |

### 【付けたれ】

|        |      |
|--------|------|
| ポン酢    | 大さじ2 |
| ごま油    | 小さじ1 |
| 砂糖     | 小さじ1 |
| 輪切り小ネギ | 1本   |

### 【ポン酢甘タレあんかけ】

|     |      |
|-----|------|
| ポン酢 | 大さじ2 |
| 水   | 大さじ4 |
| 片栗粉 | 小さじ1 |

## 野菜たっぷり ヘルシー千切り



## 作り方

- (1)【材料1】に塩小さじ1を混ぜて10～15分ほど付けて置く
- (2)(1)から出た水分を絞る
- (3)水を切った野菜をボウルに入れ【材料2-1】を加えて玉にならないよう混ぜる
- (4)(3)に【材料2-2】を追加してこねる
- (5)(4)を厚さ5～6ml、直径3cm円形で成形する
- (6)(5)の両面に小麦粉をまんべんなくまぶす。溶き卵を全体に付け、熱したフライパンにサラダ油を適量ひき両面をこんがり焼く
- (7)【付けたれ】の材料を混ぜ合わせる
- (8)【ポン酢甘タレあんかけ】のポン酢と水を鍋に入れ、沸騰させた後、水(大さじ2)に溶かした片栗粉でとろみをつける

お好みで(7)につけるか、(8)をかけて頂く

## 野菜たっぷり ヘルシー千切り



## 🌻 一次審査通過の感想を教えてください！

この度、環境に優しいエコレシピコンテストに参加させていただきありがとうございます。エコについて改めて考えさせられる機会となりました。審査結果についてもとてもうれしく思っております。

## 🔄 エコポイントについて教えてください！

大量に作りおき可能。食べきれなかったら冷凍保存。  
傷みやすい余った野菜を使って長く食べれる野菜料理。

## ??? ココを教えてください！

- お肉なしのハンバーガーの具としてアレンジできる
- チヂミとキャベツニンジン、玉ねぎを加えてオイスターソースで炒めて一品料理に。肉団子風にみたらし野菜チヂミ団子として。
- アルミホイルに包んで冷凍。解凍は軽くレンジ（200Wで1分）をしてからトースターで焼くと外側がカリッとなります
- コチュジャンやスウィートチリソース、トンカツソース等も美味しい

## 🎵 会場にいる審査員のみなさまへのメッセージをお願いします

子どものおやつとして、大人のお酒のつまみとして、奥様のちょいオモテナシ料理としても！幅広く活躍できるレシピです。

## 野菜たっぷり ヘルシーチヂミ



## 📖 レシピ名の由来は？

韓国のトングラントンというお肉と豆腐、玉ねぎを入れて焼くチヂミ料理からアイデアが思いつきました。お肉を使わずに野菜をメインにヘルシーチヂミにしました。

冷蔵庫  
活用

保存  
OK

その他

余ったもの  
何でもOK