

野菜たっぷりヘルシーチヂミ



冷蔵
庫
食
材
活
用

保
存
OK

そ
の
他

余ったもの
何でもOK

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 ヘルシー千枝ミ

