

休日の昼食等、みんなでワイワイ作りながら食べてもオイシイですね！
野菜はお好みの食材へ変更してもOK！

にらと生姜 のチヂミ



野菜提供：JA糸島産直市場「伊都菜彩」さま (作成) 福岡市役所健康増進課

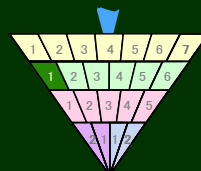
◎材料と分量(4人分)◎

《チヂミ》

にら	3束約200g
にんじん	1/2本
生姜	1かけ
小麦粉	3/4カップ
上新粉	1/4カップ
卵	1こ
鶏ガラスープの素	小さじ2杯
水	100cc
サラダ油	大さじ1杯

《チヂミのタレ》

しょうゆ	大さじ1杯
酢	大さじ1杯
砂糖	小さじ1杯
ごま油	小さじ半分
チヂミ	小さじ半分
白ごま	小さじ1杯



☆1人分栄養価☆

エネルギー	237kcal
タンパク質	7.7g
脂肪エネルギー比	35.3%
炭水化物	29.1g
食塩相当量	1.0g
食事バランスガイド	副菜 1.2つ

～ちょっとひと工夫～ ☆料理担当 岡より☆
♪ひっくり返すのが難しいときは、一度お皿に移し焼けてない方を再度フライパンに戻すと、上手にできます。
♪タレなしでもおいしくいただきました



1枚で約80gの野菜を摂ることができます！

つくりかた



いくちゃん(福岡市食育推進キャラクター)

- 1.にらは短めに切り、人参も短めのせん切りにする。生姜はみじん切りにしておく。
- 2.大きめのボウルに小麦粉、上新粉、鶏がらスープの素、卵、水を入れてよく混ぜる。
- 3.2に野菜類を混ぜ込む。
- 4.フライパンに油を敷いて、温める。
- 5.おたま1杯分ずつ入れて中火で3分ほど焼き、ひっくり返してさらに2分焼く。
- 6.両面がカリっとしたら完成！

～伊都菜彩にて～



生姜にも、色々ありまして、しょうが選びに迷ったのはしょうが い初めてでした☆
アハハ(≧▽≦*)ノノ

作成) 福岡市役所健康増進課



管理栄養士 樋口より

チヂミやお好み焼きは、楽しく作りながら野菜をたっぷり食べることが出来ます。
タレやソースをかけすぎ無いよう、気を付けましょう。