

キャベツと小エビの塩チヂミ

- 材 料(4人分)
- ・小麦粉・・・50g
 - ・キャベツ・・・100g
 - ・小エビ・・・5g
 - (・ で足りなければ水少々)
 - ・塩・・・小さじ1/6(約1g)
 - ・卵・・・1個
 - ・サラダ油・・・小さじ2

作 り 方

キャベツは2cm長さで極細程度のせん切りにし、水洗いしたらザルにあけ、水分は残したままでボールに入れる。
※キャベツについて水気を小麦粉とのつなぎ代わりにする。

に小エビ・小麦粉・塩を振り入れ、底から全体にまぶすような感覚で混ぜる。溶き卵を加えて更に混ぜる。

フライパンを中火で熱し、サラダ油をしき、スプーンを使って を小さく丸く焼く。(8等分に焼く。)

フライパンを揺すり、焼き目がついた頃にひっくり返し、蓋をして3～5分焼く。

ひっくり返す際、ごま油を数滴垂らしてから焼くと、香り良く仕上がります。

...玉ねぎ、長ねぎ、ニラ等の野菜でもお試し下さい。



1人分エネルギー92Kcal、塩分0.4g



1人分エネルギー76Kcal、塩分0.5g

ほうれん草の味噌豆腐焼き

- 材 料(4人分)
- ・絹ごし豆腐・・・250g
 - ・ほうれん草・・・100g
 - ・しめじ・・・20g
 - ・味噌・・・小さじ2(12g)
 - ・粉チーズ・・・小さじ4(8g)
 - ・マヨネーズ・・・10g

作 り 方

耐熱皿に豆腐を乗せ、ラップなしで1分加熱し、キッチンペーパーを乗せ重しになる物を乗せて水切りする。水切り後は、よく潰し、味噌とよく合わせる。

ほうれん草を茹で水気を切り、2cmぐらいに縦・横に切る。しめじは石づきを取り、ほぐしておく。

耐熱小鉢に を1/4ずつ盛り、 の1/4量をまんべんなくかけ、上に粉チーズを振る。マヨネーズを細くかけたら、トースターで軽く焼き目がつくまで12分位焼く。

耐熱小鉢が無ければ、アルミカップで代用したり、グラタン皿に2～4人分まとめて入れて焼いてもOKです。
芋類、茹でブロッコリー等の野菜でもお試し下さい。

