今月の
レシピ

混ぜて焼くだけの
簡単チヂミ。
ゴマの香りが
香ばしく
食欲をそそります

豚玉チヂミ

●材料（10枚分）
豚こま肉80g　にら80g　もやし100g　小麦粉70g
片栗粉30g　水250cc　卵1/2個　塩こしょう　少々
ゴマ油適量　たれ（酢・醤油・ゴマ油・すりごま　お好みの量で）

●作り方
①豚肉は粗みじん切りにして、塩・こしょうを少々ふる。
にらは3cmの長さに切り、もやしは洗ってザルに上げておく。
②ボウルにたね（小麦粉・片栗粉・水・卵・豚肉・もやし）を混ぜ合せる。
③ホットプレートにゴマ油をひき、②のたねをスプーンで落とし、直径7～8cmの円形に整える。
④表面が乾かないうちににらをのせ、乾いてきたらひっくり返し、両面をカリッと焼く。
⑤たれの材料をよく混ぜて添える。

効　用

にらにはβカロテンがたくさん含まれています。
抗発がん作用があります。また、体内でビタミン A に変換され、髪や皮膚の健康維持に効果があります。

リハビリ南東北福島　栄養管理課