

R8年度.9月号

にんじんとピーマンのチヂミ



エネルギー 152kcal

食塩相当量 0.3g

材 料 (2 人 分)

にんじん……………50g
 ピーマン……………1個(25g)
 すり白ごま………大さじ1/4
 ごま油……………小さじ1/2
 A おろしにんにく…小さじ1/4
 塩……………少々
 しょうゆ……………小さじ1/4
 小麦粉……………30g
 水……………60ml
 サラダ油……………大さじ1/2
 ごま油……………大さじ1/2
 糸唐辛子……………適量

作 り 方

- ①にんじんとピーマンは縦に細切りにする。
- ②鍋にたっぷりの湯を沸かし、にんじんを入れて2～3分ゆで、ざるに上げる。残りの湯にピーマンを入れ、再び沸騰したら約30秒ゆで、冷水にとって冷ます。(耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをかけて600Wの電子レンジで2～3分加熱してもよい。)
- ③ボウルにAを入れて混ぜ、②のにんじんとピーマンを加えてあえる。
- ④別のボウルに小麦粉と水を入れて混ぜ合わせ、③を加えてよく混ぜる。
- ⑤フライパンに油を熱し、④を入れ、中火で両面に焼き色をつける。最後に強火にして表面をパリッと焼き、仕上げにごま油を回し入れて香りをつける。
- ⑥⑤のチヂミを好みの大きさに切って器に盛り、糸唐辛子を飾る。