


料理名	ほうれん草のチヂミ	
材料名	数量 (4人分)	作り方
○ほうれん草	1袋 (1束)	① ほうれん草をゆで、2cmくらいの長さに切って水気をしぼる。 ② ボウルに卵を入れよく混ぜる。その後、小麦粉、水、だし、かつおぶし、①のほうれん草をボウルに入れ混ぜる。 ③ フライパンに少し多めの油をひき②の具材の半分を入れチーズを上へのせフタをする。 ④ チーズが溶けたらひっくり返してチーズの面をカリカリに焼く。 ⑤ 残り半分も同様に焼く。 ※タレの濃さはご自分の好きな濃さにしてください。
チーズ	60g (適量)	
かつおぶし	1袋	
小麦粉	大さじ4	
水	大さじ2	
だし (粉)	2つまみ	
○卵	2個	
タレ		
ごま油	小さじ1	
酢	大さじ1	
しょうゆ	大さじ1	
砂糖	小さじ1	
白ごま	大さじ1	
		

○かながわ産食材です。

1人当たりの栄養量 (エネルギー171kcal タンパク質10.6g)