

料理名		小松菜としらすのちぢみ	
材料名	数量(4人分)	作り方	
○小松菜	1把	① 小松菜は茎を5ミリ幅、葉は細かめに刻む。 ② ちぢみの生地材料をよく混ぜる。 ③ ②に①としらすを加えてよく混ぜる。 ④ フライパンにごま油をひいて③を流し、表裏カリっとするまで焼いて、できあがり。 ⑤ 酢・しょうゆ又はぼん酢をかけて、いただきます。	
○しらす	50g		
<ちぢみの生地>			
牛乳 (水でも可)	150cc		
卵	1個		
小麦粉(米粉)	100g		
片栗粉	60g		
かつお節(粉末)	適量		
ごま油	大さじ1		
酢	適量		
しょうゆ	適量		



○かながわ産食材です。

1人あたりの栄養量(エネルギー240kcal たんぱく質9.0g)