モッチモチ！じゃがいもチヂミ

夏
オススメ

エネルギー 192kcal　食物繊維 2g　塩分 0.8g　野菜量 100g
（1人分栄養価）

材　料　（2人分）

じゃがいも	中2個(200g)
小ねぎ	5g
★塩	少々
★こしょう	少々
★小麦粉	大さじ1
サラダ油	大さじ1

作り方

① じゃがいもの皮をむき、すりおろしてザルに入れ、水でサッと流し軽く水気をきる。

② ボウルに①、小口切りにした小ねぎ、★を加えて混ぜる。

③ ②にお好みの具材を混ぜ、4つに分けて丸く成型する。

④ フライパンに油を入れ中火で熱し③を焼く。焼き色がついたら裏返し、弱火にする。

⑤ 火が通ったら皿に盛り完成。お好みのたれ(チヂミたれやポン酢しょうゆ、レモン汁など)を添える。

※ 写真のチヂミは②を半分に分け、1つには桜えび6g、青のり少々、もう一方には1cm幅に刻んだキムチ40g、チーズ20gを混ぜて２つずつ成形して焼いたもの。

アレンジ・ポイント

- 明太子、ツナ、にら、にんじん、キャベツ、ひじきなど、好みの食材でお気に入りの1品を作りましょう。
- キムチやツナなど水分が多いものを加えるときは、小麦粉の量を増やすと、まとまりやすくなります。