

# チヂミ



## メモ

野菜、たんぱく質、炭水化物が一度に摂れます。薄く焼くと小さい子でも食べやすいです。

エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄
87kcal	3.5kcal	12mg	0.3mg

## レシピ (おやつ)

### チヂミ



### 《材料 子ども 4人分》

- |       |                |     |        |
|-------|----------------|-----|--------|
| ・にら   | 1/3束 (1cmにカット) | ・米粉 | 12g    |
| ・豚ひき肉 | 40g            | ・塩  | 少々     |
| ・コーン  | 大さじ1           | ・醤油 | 小さじ2/3 |
| ・しらす  | 大さじ1           | ・砂糖 | 小さじ1/2 |
| ・人参   | 3cm位 (千切り)     | ・水  | 大さじ1/2 |
| ・小麦粉  | 40g            | ・ごま |        |



### 《作り方》

- ① 材料を全て混ぜ合わせる。
- ② 熱したフライパンにごま油をひいて、①を焼く。

