

カラフルチヂミ(2人分)

材料	量	下処理	
パプリカ(赤)・(黄)	各 20 g ずつ(各 1/8 程度)	薄切り	
A {	ピーマン	20 g (1/2 個)	薄切り
	じゃがいも	50g	すりおろす
	れんこん	50g	すりおろす
	片栗粉	大さじ 1	
	水	小さじ 2	
たまねぎ	90 g	みじん切り	
みりん	大さじ 2		
コチュジャン	小さじ 2		
しょうゆ	小さじ 1/2		

【作り方】

- ①ボウルに A を入れて混ぜる。
- ②フライパンにごま油を熱し、生地を 3/4 程度流し入れ、丸く平らに整える。
- ③パプリカとピーマンをまんべんなくのせる。
- ④残りの生地を流し入れ、焼き色がつくまで両面焼く。仕上げにごま油をフライパンのふちから回し入れて焼き香りをつける。
- ⑤別の鍋にみりんとたまねぎを入れ、玉ねぎが透きとおるまで加熱する。コチュジャンとしょうゆを入れ、ひと煮立ちさせる。
- ⑥焼きあがったチヂミを皿に盛り付け、⑤を添える。

エネルギー量

156kcal

食塩相当量

0.9g