

米粉で 簡単チヂミ

《秋田県産食材》 あきたこまち米粉

減塩

いつものチヂミを
米粉でおいしくヘルシーに



材料

■材料(2枚分)

- ・ニラ 1袋
- ・米粉 100g
- ・冷凍むきアサリ 70g
- ・卵 1個
- ・片栗粉 大さじ1
- ・鶏ガラスープの素 小さじ2
- ・水 150cc
- ・ゴマ油 大さじ2



作り方

- ① ニラを3〜4cm幅に切っておく。
- ② ボウルに卵を溶き、水・米粉・片栗粉・鶏ガラスープの素を加え、ニラと冷凍むきアサリも加えて混ぜます。
- ③ フライパンにゴマ油の半量を入れ熱し、②の半量を入れてこんがり焼き色がつくまで片面3分くらいずつ焼きます。
- ④ お好みで、焼き上がりに簡単タレをかけてどうぞ。

簡単
タレ

- ・ポン酢しょうゆ 大さじ2
- ・白すりごま 大さじ1
- ・砂糖 小さじ2
- ・豆板醤 小さじ1/2



Kafuu。(カフー) 名義で活動中
保立 和恵 ほたて かずえ

考案・監修

秋田市出身。発酵マイスター。
アイシングクッキーなどの菓子類を製作・販売。米粉協議会、秋田市「農家のパーティ」ネットワークに所属し、各種料理教室やイベントで講師を務める。あきたこまちな米粉を使用したレシピを考案している。



全国健康保険協会 秋田支部
協会けんぽ