

リーちゃん賞

お野菜たっぷい千チミ

考案者 小島 朝陽 さん



【食べきり・使いきりポイント】

食材を細かく切って火を通しやすくしました。

普段は捨ててしまうようなニンジンの皮、キャベツの芯、ニラの茎の部分を細かく切って使いました。

レシピ (2人分)

◆材料・分量

[チヂミ]

ニンジンの皮	1本分(15g)
キャベツの芯	1/4個分(30g)
ニラの茎	2束分(15g)
ウィンナー	2本
小麦粉	70g
片栗粉	30g
卵	1個
水	60g
鶏がらスープの素	小さじ1
ごま油	大さじ2

[タレ]

醤油	大さじ1
酢	大さじ1
砂糖	小さじ1
ゴマ	ひとつまみ

◆作り方

- 1 ニンジンの皮、キャベツの芯、ニラの茎、ウィンナーを細かく切る。
- 2 小麦粉、片栗粉、卵、水、鶏がらスープの素をよく混ぜ、1に加えてさらに混ぜる。
- 3 フライパンにごま油大さじ1を入れ、熱する。そこへ2を流し入れ広げる。
- 4 焼き目がついたらひっくり返して片面も焼く。
- 5 両面に焼き色がついたら、ごま油大さじ1をまわりから流し入れ強火でさっと焼き完成。食べやすいサイズに切ります。

【 問合せ先 】

環境部 リサイクル清掃課

TEL: 03-5654-8273