



緑黄色野菜のチヂミ

たっぷりのお野菜を食べられる簡単チヂミ。お野菜が嫌いなお子さまでもパクパク食べられます！

材料（2～3人前）

ほうれん草 半束（約120g）

強力粉（米粉） 100g

A：水 100ml

A：京のしろだし 大さじ2

Aはあらかじめ合わせておく

人参 2本

強力粉（米粉） 100g

A：水 100ml

A：京のしろだし 大さじ2

Aはあらかじめ合わせておく

胡麻 お好みの量

作り方

【ほうれん草】

1 ほうれん草は根っこに十字に切り込みを入れて、ぬるま湯をためたボウルにつけて土を洗い落とす。

2 食べやすい大きさに切る。

3 ボウルに小麦粉を入れ、合わせておいた水と京のしろだしを入れて箸で軽く混ぜ合わせておく。
* 混ぜすぎるとダマになるので注意してください。

4 3にほうれん草を入れて箸でサクサクと混ぜ合わせる

5 フライパンにごま油を多めにひき熱したら、4を入れて中火でじっくり焼く。底面に焼き目がついたらひっくり返して更に焼いたらできあがり。* ミンチ肉を入れても美味しいです。

【人参】

1 人参は皮を剥き細切りにしておく。

2 以下はほうれん草と同じ作り方です。* お好みで胡麻を振りかけて焼いても美味しいです。

このレシピで使った商品



京のしろだし