



とうかい減塩 day×
もっと野菜を食べようプロジェクト



東海村ヘルスメイト 野菜たっぷり適塩レシピ

野菜たっぷりチヂミ

茨城キリスト教大学
生活科学部食物健康科学科
4年生考案レシピ！



1 枚分

エネルギー 292kcal 食塩相当量 0.9g

材料（1 枚分）

じゃがいも	… 100g（大 1 個）	A	昆布だし	…5g（小さじ 1）
玉ねぎ	… 30g（1/6 個）		（又は水）	
にんじん	… 30g（1/6 本）		酢	…5g（小さじ 1）
かぼちゃ	… 30g		しょうゆ	…6g（小さじ 1）
にら	…30g		ごま油	…5g（小さじ 1）
もやし	…15g		七味唐辛子（好みで加える）	
ホールコーン	…12g（小さじ 2）			
ごま油	…15g（大さじ 1）			

作り方

- ① ジャがいもは皮をむき、すりおろす。
玉ねぎは薄切り、にんじんとかぼちゃは千切りに切る。
にらは、5cm の長さに切る。
ホールコーンは水気を切っておく。
- ② ボウルに、①ともやしを入れて、混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにごま油を入れて熱し、②を流し入れて、こんがり焼き色がつくまで両面焼く。
- ④ A を混ぜ合わせてたれを作り、③に添える。

ポイント♪

- ・すりおろしたじゃがいもが切った野菜をつなげてくれるので、粉がなくてもチヂミが出来ます。
- ・たれは、ポン酢やコチュジャンなどでアレンジしても OK！
- ・チヂミに欠かせない「にら」は、のどや鼻の粘膜を丈夫にし、風邪を予防する働きのある「β-カロテン」が豊富な緑黄色野菜です。
「カリウム」を多く含み、取り過ぎたナトリウムを体の外に排出する効果もあります。