



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！



作り方

- じゃがいもは皮をむき、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。
- ボウルに、①ともやしを入れて、混ぜ合わせる。
- 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。
- Aを混ぜ合わせてたれを作り、③に添える。

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)			

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。