

福女短が考えた



vege recipe

# 水菜のチヂミ

エネルギー 220kcal (1人あたり)

これから旬の水菜を使用したチヂミのレシピを作成しました。  
大人も、子どもも美味しく頂ける一品です！



## <材料> (4人分)

水菜	100g
ピザ用チーズ	26g
キムチ	50g
鶏卵	60g(1個)
薄力粉	72g
片栗粉	28g
鶏がらスープの素	3.2g
水	40g
ごま油	12g

## [タレ]

こいくちしょうゆ	12g
上白糖	4g
穀物酢	5.6g
白すりごま	5.6g
(お好みで)ラー油	12g

- 1 水菜を5cmくらいに切り、刻んだキムチ、チーズと合わせる。
- 2 鶏卵、薄力粉、片栗粉、鶏がらスープの素、水をボウルに入れよく混ぜる。
- 3 ①と②をボウルに合わせる。
- 4 ごま油を熱したフライパンで5分蓋をして焼き、裏返してさらに5分焼く。
- 5 カリっとなるまで焼いたら食べやすい大きさに切り、器に盛る。
- 6 タレの材料を混ぜ合わせる。

こちらのレシピは  
福女短ホームページにて公開中

福岡女子短期大学  
ホームページ



福岡女子短期大学  
Instagram



福岡女子短期大学  
X(旧 Twitter)

