

季節の野菜レシピ



『あさりの千千ミ』

にらはスーパーで年中買うことのできる野菜ですが、実は春が旬の野菜です。ビタミンAやE、カリウムやカルシウムを豊富に含み、栄養満点です!

野菜
約75g

栄養価(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
234kcal	13.9g	9.7g	21.6g	0.9g

○材料(2人分)

あさり水煮缶	75g	《タレ》	
にら	1束(100g)	A {	小さじ2
にんじん	50g		小さじ1
小麦粉	40g		小さじ1/2
卵	1個		小さじ1/2
塩	ひとつまみ		少量
ごま油	小さじ2	ごま油	
		糸唐辛子	
		(お好みで)	

✳ひとつまみ(指2本でつまむ):0.2g

○作り方

- ① にらは5cm程度の長さにきっておく。
にんじんも5cm程度の長さで千切りにしておく。
- ② ボウルに①とあさりを入れる。
小麦粉をふりかけ、さっと混ぜて具全体に粉をまぶす。
- ③ 溶きほぐした卵と塩を加えてさっくりと混ぜる。
生地が硬いようなら、水(分量外)を少量加えて調節する。
- ④ 2回に分けて生地を焼く。
熱したフライパンにごま油小さじ1をひき、③の生地を半分流し入れて均一の厚さに広げ、両面をこんがり焼く。残りの生地も同じように焼く。
- ⑤ 食べやすい大きさに切って、皿に盛り付ける。
- ⑥ Aを合わせて混ぜ、タレを作る。
- ⑦ タレをかけ、糸唐辛子を乗せる。