

綾 循

レ

シ

ピ

材料はコンビニで調達！

香味野菜で風味アップ！



焼くだけ簡単調理！

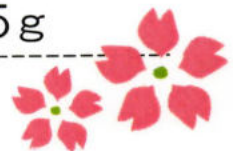
裏面にレシピがあります

減塩



コンビニ食材で手間いらず！/塩分2~2.5g

野菜たっぷりチヂミ





材料（1人前）
 コンビニのカット野菜：80～100g
 卵：1個
 小麦粉：大さじ3
 水：40ml
 中華だし：2～3g
 ごま油：小さじ2（炒め用油）

<タレ>
 ポン酢：大さじ1
 いりごま：適量
 ラー油：適量



作り方①
 卵、小麦粉（または片栗粉）、
 水、中華だしを
 ボールに入れてよく混ぜる。
 混ぜたらカット野菜を入れて合わせる。



作り方②

フランパンにゴマ油を熱し
 記事を流し入れ、厚さが均一になるよう
 平らにしながらならして
 両面カリッと焼く。

食べやすい大きさに切って完成★
 あわせダレを付けて頂きます。

こんなアレンジもできます☆☆

◆具材にコンビニで手に入る
 キムチ、チーズなどもいれても美味しい！

◆タレでも味変を！

- 1) 今回のレシピのように
 ポン酢でさっぱりと！
- 2) 万能！焼肉のタレ！
- 3) ピリ辛に仕上げるなら
 醤油・酢：各小さじ1
 砂糖：小さじ1/3
 炒りゴマ：適量
 一味唐辛子：適量

※豆板醤や甜麺醤、ラー油を使うのも◎

そのほかにもニンニク、生姜、ねぎなど
 香味野菜をプラスすると
 風味も出て食欲もアップ！！

味付けではタレに炒りゴマやネギなど香りが立つ食材を使用しています。
 無駄な塩を入れなくても十分！ 他にも減塩の工夫は沢山あります。
 是非活用してみてください。

