



豚肉とニラの旨辛チヂミ

商品イメージ
次週献立は
こちらから



材 料

	2人前	3~4人前
・豚バラ薄切り肉	1パック(100g)	1パック(180g)
・ニラ	1/2束(50g)	1束(100g)
・人参	1切	2切
・サムジャン	1/2袋(25g)	1袋(50g)

【家庭で用意】

┌・小麦粉	50g	100g
A・片栗粉	25g	50g
└・水	90ml	180ml
・ごま油	大さじ1/2	大さじ1

(栄養成分1人前(198g)あたり)(全体を2人分として計算)

☑ 380kcal ☑ 蛋 10.4g ☑ 脂 21.8g ☑ 炭 37.8g ☑ 塩 1.1g

アレルギー	小麦	乳成分	卵	そば	落花生	えび	かに	くるみ
サムジャン	●							

※アレルギー物質はお届け商品の特定原材料8品目(小麦、乳成分、卵、そば、落花生、えび、かに、くるみ)を表記してあります。

※エネルギー・栄養成分値は、レシピ記載の分量で調理した場合の目安です(お好みで加える調味料やドレッシング類は含まれていません)。

※特定原材料に準ずるもの(推奨表示)については裏面の原材料名を参考にご覧ください。

作り方

レンジ 500W トースター 800W

【コメント】

サムジャンの量はお好みで調節してください。そのままでも、味付けぼん酢をかけても美味しいです。

- ① Aを大きめのボウルに入れて、粉っぽさがなくなるまで混ぜ合わせます。
- ② 豚バラ薄切り肉は一口大に切り、ニラはざく切り、人参は千切りにします。
- ③ ①のボウルに②、サムジャンを入れて軽く混ぜ合わせます。
- ④ フライパンにごま油を入れて熱し、③を流し入れて焼き目が付くまで中火で焼きます。
- ⑤ ひっくり返したら片面も弱めの中火で約5分焼きます。豚バラ薄切り肉に火が通り、両面に焼き色が付いたら火を止めます。
- ⑥ 食べやすい大きさに切り、器に盛り付けたらできあがり。