

野菜とツナのチヂミ

材料 4人分

じゃが芋	2個	合わせだれ	
玉ねぎ	1個	酢	大さじ1
人参	2本	しょうゆ	大さじ1
ツナ缶	3缶	ごま油	小さじ1
白菜キムチ	100g	ごま	小さじ1
A			
小麦粉	½カップ		
卵	2個		
ごま油	大さじ4		
ニラ	½束		



- ① じゃが芋は皮をむいて干切りにし、人参は4cm長さの干切りする。玉ねぎは5mm幅の細切りにし、ニラは2cmの長さに切る。
- ② ボールに①の野菜とざく切りにしたキムチ、ツナ缶（汁ごと）を混ぜ合わせたら、Aを加えてさらに混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにごま油を大さじ1を熱し、②の半量を広げ、フライ返して軽く押さえ中火で6～7分焼く。裏返してごま油大さじ1を足し、弱火で4～5分焼き色がつくまで焼く。
- ④ 好みで「合わせだれ」をつけていただく。

一人分	たんぱく質	Ca	塩分
エネルギー (kcal)	(g)	(mg)	(g)
387	17.0	70	1.0