



減塩レシピ 朝食レシピ

にらチヂミ

栄養価 エネルギー 110kcal たんぱく質 6.8g 塩分 0.5g

材 料	1人分	4人分
卵	1個	4個
にら	10g	40g
米粉	2g	8g
サラダ油	1g	小さじ1
いりごま	0.5g	2g
ごま油	1.5g	小さじ1・1/2
④ 酢	2g	小さじ2
しょうゆ	2g	小さじ2
砂糖	1g	小さじ1

作り方

- ① にらは、1cm位の長さに切る
- ② 卵を割りほぐし、にら、米粉を入れて混ぜる
- ③ フライパンに油をしき、②を流し入れて焼く
- ④ 焼き目がついてきたら、チヂミを裏返す
卵に火が通ったら、火を止める
- ⑤ ④の調味料をあわせる
- ⑥ 焼いたチヂミを食べやすい大きさに切り、
食べる直前に⑤のたれをかける

料理の紹介

卵とにらのオムレツ風のチヂミです。卵液には味をつけず、たれをかけます。さっぱりと食べられるだけでなく、塩分を控えることができます。タレは、お好みで加減してください。ラー油やナンプラーなどを少し加えてもおいしいです。