

わここの 減塩✕減糖レシピ



©和光市

2月

小松菜とチーズのチヂミ

副菜の
レシピ

からだうれしい



チーズや卵にはたんぱく質が多く含まれ、また、小松菜・チーズにはカルシウムが多く含まれます。成長期のお子様にもおすすめのメニューです。

【1人分あたり】

エネルギー: 325 kcal

たんぱく質: 12.2g

脂 質: 10.7g

糖 質: 44.3g

食塩相当量: 1.0g

この料理の野菜の量は、
約115g/人です。
健康に良いとされている
副菜量（小鉢約1.5杯
分）をとることができます。
小鉢は2皿/食とりましょ
う！

◎材料：（2人分）

たまご	1 個
水	1/2 カップ
薄力粉	80 g
片栗粉	20 g
ごま	小さじ1
かつお顆粒だし	小さじ1
玉ねぎ	1 個
にんじん	1/8 本
小松菜	1 株
ごま油	適量
ピザ用チーズ	30 g

◎作り方

【下準備】

たまごは溶きほぐす、小松菜は3cm幅のざく切り、玉ねぎは皮をむいて薄切りにし、にんじんは千切りにする。

- ① ボウルにAを入れてよく混ぜ、小松菜、玉ねぎ、にんじんを加えてしっかり混ぜる。
- ② 熱したフライパンにごま油をひき、①のタネの半量を入れ、上にピザ用チーズをのせる。蓋をして、中火で2分ほど加熱して、上下を返す。蓋をして中火で2分加熱する。食べやすい大きさに切り、器に盛る。

メモ

★チーズを入れることでお子様にも食べやすく、また野菜もたくさん摂ることができます。

★片栗粉を加えると、外側がカリッとした食感になります。



おいしく減塩の
ワンポイント

市販の減塩ミックスチーズ

を使うことで
食塩相当量を減らせます。
ちりつも減塩がおすすめです!!!

