



むぎのたね



2025年1月号

野のはな空のとり保育園

【納豆チヂミ】

【材料】 4人分

④	・小ねぎ	1束
	・にら	1束
	・納豆	1パック
	・米粉	150g
	・片栗粉	50g
	・塩	ひとつまみ
	・だし汁	100ml
	・なたね油	適量
	◎しょう油	大さじ1
	◎酢	大さじ1

納豆を加えることで
ふっくら仕上がります。



【作り方】

- ① 小ねぎは小口切り、にらは1cm幅にカットする。
- ② ◎を合わせておき、チヂミのたれを作る。
- ③ ④をすべて混ぜ合わせる。生地がかたい場合は、水で調整する。
- ④ フライパンに油をしき、③をお玉1杯分ずつ流し両面カリッとするまで焼く。
- ⑤ たれをかける。



ポイント

- ・チヂミの生地 【米粉：片栗粉＝3：1】
- ・小ねぎやにらの他に、人参やコーン、モロヘイヤなどの野菜を加えてもおいしいです。チーズやしらすを加えると、カルシウムが摂れます。