

春菊のチヂミ風



材料：（2人分）

- 春菊・・・1/2束（半分の長さに切る）
- あさり缶詰・・・30g
- ねぎ・・・1/4本（みじん切りにする）
- 上新粉・・・大さじ1・1/2
- 卵・・・1個
- 塩・・・少々
- ごま油・・・大さじ1～1・1/2
- 酢じょうゆ・・・適宜
- 糸とうがらし・・・少々

調理時間：約10分

エネルギー（1人分）：154kcal

ひとことアドバイス：

春菊は下ゆでしないで焼くと歯触りもよく、苦みも残っておいしくなります。

作り方：

1. 春菊とあさりに上新粉をまぶす。塩を加えて溶いた卵に春菊、あさり、ねぎを入れざっくり混ぜる。
2. フライパンにごま油を敷いて、1.を平らに広げて中火にかけ、両面を香ばしく焼く。
3. 食べやすく切って器に盛り、糸とうがらしをのせ、酢じょうゆを添える。

メモ

カゴメ健康直送便の商品はお電話でもご注文いただけます

 0120-719-899

（承り時間：毎日9:00～21:00）

（12/30～1/3の期間を除く土・日・祝日も承ります。）