

スキムミルク入りちぢみ

【材料】5人分

- 玉ねぎ----- 1/2 個
- ニラ----- 1 わ
- A { 薄力粉 ----- 150g
- スキムミルク ----- 大さじ 4
- 塩 ----- 小さじ 1/2
- 卵 ----- 1 個
- 牛乳 ----- 200ml
- 桜えび----- 10g
- サラダ油----- 大さじ 1
- B { ポン酢----- 100ml
- 白ごま----- 大さじ 1/2
- 一味唐辛子----- 少々



【作り方】

- ① 玉ねぎは薄切りに、ニラは長さ4cmに切る。
- ② Aをボールに入れてよく混ぜあわせ、一度こしてから1と桜えびを加える。
- ③ 熱したフライパンに薄くサラダ油を敷き、2の生地を直径7cmくらいずつ薄く流し入れて両面を焼く。
- ④ 3を器に盛り、合わせたBのタレにつけていただく。

※ここがポイント！生地は軽く押さえながら焼くと、しっかりと火が通る。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム
150kcal	10.8g	5.7g	40.9g	267mg

【メニュー作成：管理栄養士 瓦林信子】