



食のみかわ おしながき

食改さんの料理紹介 No.20



「食のみかわ おしながき」では、食生活改善推進員（通称…食改）さんの料理のレシピを紹介します。

今月のおすすめ一品目

チヂミ

1人分栄養量

- ・エネルギー…………… 348 kcal
- ・食塩相当量…………… 2.0 g

材料（生地4枚分）

- ・ニラ…1束 ・玉ねぎ…2分の1個
- ・長ねぎ…2分の1本 ・にんじん…40 g
- ・イカ…2杯（胴1枚は二品目に）
- ・ごま油…小さじ4
- ・生地（薄力粉200g、水250cc、塩小さじ2分の1、卵1個、桜エビ大さじ1、白炒りごま大さじ1、ごま油大さじ1）

材料（たれ）

- ・醤油…大さじ2 ・酢……………大さじ1
- ・砂糖…小さじ1 ・ごま…小さじ2分の1
- ・ごま油…小さじ2分の1

作り方（生地）

①ボウルに薄力粉と水を入れて混ぜる。

混ぜたらほかの材料を入れて混ぜ合わせ、しばらく置く。

②ニラは約3cm幅、玉ねぎは薄切り、長ねぎは斜め薄切り、にんじんは千切りにし、①のボウルに入れる。

③イカをさばいて、エンペラと胴、足に分ける。胴は丸まらないように表面に隠し包丁を入れる。

④イカを食べやすい大きさに切り、②のボウルに入れて野菜と一緒に混ぜる。

⑤フライパンにごま油（小さじ1）を引き、生地の4分の1を入れて薄く広げる。

⑥蓋をして焼き色がつくまで焼き、裏返してさらに焼く。焼き上がったら皿に盛り、食べやすいように4等分に切る。（残りの生地も同じように焼く）

作り方（たれ）

①器に醤油、酢、砂糖を入れ、よく混ぜる。

②砂糖が溶けたらごま、ごま油を入れる。（お好みでラー油を入れてもOK）



今月のおすすめ二品目

イカとわかめの酢味噌和え

1人分栄養量

- ・エネルギー…………… 74 kcal
- ・食塩相当量…………… 1.4 g

材料（2人分）

- ・イカ…胴1枚
- ・乾燥わかめ…3g
- ・エリンギ…100g
- ・長ねぎ…4分の1本
- ・A（味噌大さじ1、砂糖小さじ2、酢小さじ2）



作り方

①乾燥わかめを水で戻す。戻ったらしっかりと水気を切る。

②長ねぎは斜め薄切りにしておく。

③イカは1cm幅の短冊切りにしてザルに入れる。

④エリンギもイカと同じ大きさに切り、③のザルに入れる。

⑤鍋にお湯を沸かし、ザルごと入れてエリンギとイカに火を通す。

⑥Aを合わせて、食べる直前に全の食材と和える。

