

ちぢみ改

野菜たっぷり! 自分で巻ける楽しさがあります。

材料 …2人分

*生地

- ブロッコリー 35g
- ねぎ 50g
- しょうが 5g
- れんこん 50g
- 薄力粉 200g
- 塩 小さじ1/2
- 卵 1個
- 白ごま 少々
- だし(スティック1本) 8g

*トッピング

- パプリカ 100g
- だいこん 60g
- にんじん 40g
- オクラ 20g
- ブロッコリー茎 20g
- きゅうり 40g

*たれ

●梅ベース

梅3個スティックだし1/3本、しょう油小さじ2、みりん小さじ1、砂糖小さじ1、水大さじ3

●サムジャン風

豆板醤大さじ2、味噌大さじ2、唐辛子3本、にんにく少々、しょう油小さじ1、砂糖小さじ1、だしスティック1本、白ごま小さじ1

●ポン酢ベース

ポン酢大さじ2、大根おろし40g



1人分栄養価

- エネルギー / 496kcal
- たんぱく質 / 15.6g
- 脂質 / 5.9g
- 炭水化物 / 92.9g
- ナトリウム / 1537mg
- 食塩相当量 / 3.9g

*野菜総重量 / 230g

作り方

*生地

- 1 ブロッコリー、ねぎはみじん切りにし、しょうが、れんこんはすりおろす。
- 2 すべての材料をまぜて焼く。

*トッピング

- 1 にんじん、オクラ、ブロッコリーの茎はスティック状に切り、軽く塩ゆでにする。
- 2 パプリカ、だいこん、きゅうりはスティック状に切る。

*たれ

- 1 材料をみじん切りにし、それぞれ混ぜ合わせて3種類のたれを作る。
好みの野菜を巻いて、たれをつけて食べる。

最優秀賞
みなと高等学園
長田 真人