

桜エビ香るにらチヂミ



適塩前 <1人分>

エネルギー 231 kcal
食塩相当量 1.4 g



適塩後 <1人分>

エネルギー 238 kcal
食塩相当量 0.7 g

マイナス
0.7 g

材料 <2人分>

(Before)

(After)

適塩前

にら	50 g
玉ねぎ (1/2個)	100 g
小麦粉	30 g
かたくり粉	15 g
卵 (1個)	50 g
油 (大さじ1)	12 g
ごま油 (小さじ1)	4 g
ポン酢しょうゆ (大さじ2)	36 g
白ごま (小さじ1)	3 g

適塩後

にら	50 g
玉ねぎ (1/2個)	100 g
桜エビ (干)	5 g
小麦粉	30 g
かたくり粉	15 g
卵 (1個)	50 g
油 (大さじ1)	12 g
ごま油 (小さじ1)	4 g
酢 (大さじ2)	36 g
コチュジャン (小さじ1)	6 g
白ごま (小さじ1)	3 g

作り方

- ① 玉ねぎは薄切り、にらは5cm幅に切る。
- ② 【A】を混ぜ合わせる。
- ③ ②に①、桜エビを加えてさらに混ぜる。
- ④ フライパンに油を熱し、生地を流し入れる。
- ⑤ 片面が焼けたら裏返す。
- ⑥ 両面が焼けたらごま油を回し入れ、カリカリに焼いて、器に盛り付ける。
- ⑦ 【B】を混ぜ、タレを作り、別皿に入れて添える。



適塩ポイント
Tekien Point

- 生地は調味料を入れないでにらと桜エビの風味で仕上げました。
- コチュジャンの唐辛子に含まれるカプサイシンは、塩味を強く感じさせる働きがあります。

