

# おうち給食レシピ

## じゃがいもと小松菜の千チミ

【材 料】 4人分

じゃがいも 中 1個  
小松菜 1/3わ (80g)  
人参 1/4 (20g)

小麦粉 100g

白玉粉 35g

塩 少々

卵 1個

水 100cc

ごま油 適量

【 たれ 】

にんにく 少々      ごま油      大さじ 2

しょうゆ      大さじ 2      七味唐辛子      少々

酢      大さじ 1      水      大さじ 1

三温糖      大さじ 2      すりごま      大さじ 1

・・・【A】

【作り方】

- 1 じゃがいも、人参は千切り。小松菜は 1.5 cm幅に切り、ゆでておく。
- 2 1 にAを加えて混ぜ合わせる。
- 3 溶き卵、水を入れてよく混ぜる。
- 4 フライパンにごま油をしき、3 を流し入れて、両面きつね色になるまでこんがり  
と焼き上げる。タレにつけ食べる。

【 たれ 】

- 1 にんにくはすりおろす。(ニンニクのチューブだと手軽)
- 2 タレの材料とニンニクを混ぜ合わせ、加熱する。白ごまを加えてできあがり。

