

カロリーオフ

## おからでふんわり♪ ちりめん山椒チヂミ



※写真はイメージです

使った商品はこちら



QUEEN'S  
ISETAN  
Food

直火手釜焼き ちりめん山椒

化学調味料、保存料を使わず、  
淡路島産のちりめんを焼き上げました。

## おからでふんわり♪ちりめん山椒チヂミ

[材料(2人分)]

玉ねぎ	1/2個
にら	1/3束
直火手釜焼き ちりめん山椒	大さじ3
胡麻油	小さじ2
糸唐辛子	適量
A	
溶き卵	1個分
おから	40g
水	50ml
片栗粉	大さじ2
塩	少々
B	
白いりごま	小さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
酢	小さじ1
豆板醤	小さじ1/2

[作り方] 調理時間:約20分

1. 玉ねぎは薄切りに、にらは4cmの長さに切る。
2. ボウルにAを入れて混ぜたら、にら、玉ねぎ、ちりめん山椒を加える。
3. フライパンに胡麻油を熱し、2を入れて押さえつけながら両面5分ずつ焼く。
4. お好みの大きさにカットし、糸唐辛子をのせる。
5. よく混ぜたBを小皿に入れ、つけていただく。

〔このレシピ1人分摂取カロリー〕  
小麦粉を使用したチヂミと比較し、カロリー約25%オフ