

ホットケーキミックスで簡単千チミ

～一品料理の活用法～

韓国風お好み焼き



<献立>

- ・豚肉とエビのチヂミ
- ・ウドとワカメの酢物
- ・中華風コーンスープ

<1人分>

熱量
607kcal

蛋白質
9.9g

塩分
1.6g

【豚肉とエビのチヂミ】

(材料:1人分)

<ul style="list-style-type: none"> でんぷん 60 g ホットケーキミックス 20 g 片栗粉 50 g 水 35 g 豚バラ肉 15 g エビ 少 々 コショウ 小 1 ゴマ油 20 g ニラ 15 g 人参 15 g 玉ネギ 15 g サラダ油 小 1 <タレ> 減塩げんた醤油 小 1 酢 大 1/2 一味唐辛子 少 々 煎りゴマ 小 1/6 	<ol style="list-style-type: none"> ① ニラは3cm長さ、人参は3cm長さの千切り、玉ネギも薄切りにする。 ② 豚肉は一口大、エビは殻・背ワタを除き1cm幅に切り、コショウ・ゴマ油をまぶす。 ③ ボールにでんぷんホットケーキミックスと片栗粉を入れ、水を加えて生地を作り、①②を合わせる。 ④ 油をひいたフライパンに薄く広げ、始め中火で1～2分、焼き色がついたら弱火にして表面に気泡がでるまで焼き、返して同様に焼く。 ⑤ チヂミを食べやすく切って盛り付け、合わせたタレを添える。 <p>* 焼けたら、乾燥してボソボソにならないように、蓋やラップをしておきましょう。</p>
--	--

【ウドとワカメの酢物】

(材料:1人分)

<ul style="list-style-type: none"> ウド(正味) 30 g カットワカメ 1 g 伊予柑(正味) 30 g 酢 小 2 砂糖 小 2/3 	<ol style="list-style-type: none"> ① ウドは皮を厚くむき、短冊切りにし酢水にさらす。ワカメは水でもどす。伊予柑は薄皮までむき、食べやすく切る。 ② 甘酢を合わせ、①を和える。
--	---

【中華風コーンスープ】

(材料:1人分)

<ul style="list-style-type: none"> クリームコーン 25 g 鶏ガラスープの素 小 1/4 水 60 g 酒 2 g 塩 0.1 g コショウ 少 々 片栗粉 2 g ゴマ油 少 々 小ネギ 少 々 	<ol style="list-style-type: none"> ① クリームコーンと分量の水、鶏ガラスープの素を合わせ火にかける。 ② 酒、塩、コショウで調味し、水溶き片栗粉でとろみをつけ、仕上げにゴマ油をたらす。 ③ 器に盛り、小ネギを散らす。
---	---



①チヂミー一人分の材料です。



②焼く直前にさっくりと混ぜ合わせます。



③具を加えて、フライパンに薄く広げます。



④表面に気泡がでてきたら裏返し。



⑤美味しそうな焼き色がつきました。



⑤食べやすく切って、タレを添えました。

栄養成分値

材料(1人分)	分量 (g)	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	塩分 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)
★豚肉とエビのチヂミ						
でんぷん ホットケーキミックス	60	229	0.0	0.4	2	17
片栗粉	20	66	0.0	0.0	7	8
水	50	0	0.0	0.0	0	0
豚バラ肉	35	135	5.0	0.0	88	49
エビ	15	12	2.8	0.1	35	32
コショウ	少々	0	0.0	0.0	0	0
ゴマ油	4	37	0.0	0.0	0	0
ニラ	20	4	0.3	0.0	102	6
玉ネギ	15	6	0.2	0.0	23	5
人参	15	6	0.1	0.0	41	4
サラダ油	4	37	0.0	0.0	0	0
減塩げんた醤油	5	5	0.2	0.3	1	2
酢	8	2	0.0	0.0	0	0
一味唐辛子	少々	0	0.0	0.0	3	0
煎りゴマ	0.5	3	0.1	0.0	2	3
小計		542	8.7	0.8	304	126

材料(1人分)	分量 (g)	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	塩分 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)
★ウドとワカメの酢物						
ウド	30	5	0.2	0.0	66	8
カットワカメ	1	1	0.2	0.2	4	3
伊予柑	30	14	0.3	0.0	57	5
酢	10	2	0.0	0.0	0	0
砂糖	2	8	0.0	0.0	0	0
小計		30	0.7	0.2	127	16
★中華風コーンスープ						
クリームコーン	25	21	0.4	0.2	38	12
鶏ガラスープの素	1	2	0.1	0.3	1	1
水	60	0	0.0	0.0	0	0
酒	2	2	0.0	0.0	0	0
塩	0	0	0.0	0.1	0	0
コショウ	少々	0	0.0	0.0	0	0
片栗粉	2	7	0.0	0.0	1	1
ゴマ油	0	3	0.0	0.0	0	0
小ネギ	1	0	0.0	0.0	3	0
小計		35	0.5	0.6	43	14
合計		607	9.9	1.6	474	156

★栄養士からのコメント★

でんぷんホットケーキミックスはタピオカでんぷんも含まれているので、しっとりした食感がチヂミ(韓国風お好み焼き)にはピッタリです。一般的なホットケーキミックス粉より甘みが少ないので、食事として十分活用できます。ただし塩分が含まれるので、今回は片栗粉も加えて塩分を抑えました。チヂミ(お好み焼き)のように主食とおかずを兼ねる一品料理は、手軽ですし具材やタレを変えてと応用が効くので覚えると便利です。お好みの具を混ぜて、アレンジを楽しんでください。また、ホットケーキミックスを麺に変えれば、焼きそばにも応用ができますよ。ただし、塩分を計算して味付けを調整しましょう。