

☆新じゃがとマッシュルームのもっちり焼き☆

■新じゃがのほくほく感とマッシュルーム、そして生地のもっちりが美味しいチヂミ風な一品☆



具材をフライパンに並べて生地を流し込めばOK!!
簡単料理です★

1人分

278kcal

材料 / 2人分

新じゃがいも60g(2個) マッシュルーム20g(小3個) 鶏ひき肉70g しそ4g(4枚)
乾燥ひじき大さじ1(10g) 小ねぎ2g(小さじ1) ごま油小さじ2 小麦粉70g 水120cc
タシ・・・酢醤油(半々位の割合ですが、お好みでどうぞ。)

作り方

- ① じゃがいもは皮をむいて薄切りにし水にさらしておく。マッシュルームも薄切りにする。
- ② 乾燥ひじきは水につけてもどし、小ねぎは小口切りにする。
- ③ 小麦粉を水で溶く。ここに鶏ひき肉とひじきをごま油で炒め、塩・こしょうで軽く味付けしたものを入れ、混ぜ合わせる。
- ④ 熱したフライパンにごま油をひき、じゃがいもを並べて裏と表を軽く焼き、フライパンのふちに沿って並べ、真ん中にマッシュルームを並べ焼く。その上にシソをのせ、③を上から流し込む。
- ⑤ フタをして中火で焼き、ひっくり返したら少し押し付けながら焼きます。
(ひっくり返す時にフライパンから離れない場合はごま油をまわりから入れると上手くいきます。)
- ⑥ 表面がきつね色になり、竹串を通してスッと通るようならお皿に移し上に小ねぎをのせたら出来上がり!

旬の食材★ 新じゃがいも マッシュルーム

マッシュルーム・・・食物繊維が含まれているので腸内の老廃物を排出し便秘を予防する働きがあり、肥満予防にもなります!

新じゃがいも・・・収穫したての新じゃがいもには水分が多く含まれています。

みかんやリンゴなどの果物と同じくらいビタミンCが含まれています!!

ジャガイモとご飯のカロリーを比べると、ご飯の約半分ほどのカロリーしかありません。意外と低カロリーなんです!

	100g当たりの ビタミンC含有量(mg)
じゃがいも	★35mg
みかん	32mg
リンゴ	27mg

	100g当たりの エネルギー(kcal)
じゃがいも	76kcal
ご飯	168kcal