



Recipe. 02

# 桜えびとゴボウのチヂミ



桜えび

1人あたり 237kcal 食塩相当量 0.3g



①

タケノコとニラを3cmほどの長さに切ります。



②

ゴボウはさがきにして、水にさらしておきます。



③

☆をボウルに入れ、ざっと混ぜ合わせます。



④

③に切ったタケノコ、ニラ、ゴボウ、桜えびを加えてさらに混ぜます。



⑤

多めのごま油を中火で熱し、④を流し入れて表面を平らにします。



⑥

色付いたらフライ返しで裏返して形を整え、1~2分焼いたら完成です。

教えてくれる食改さん\*

餅田さん 本村さん 深田さん



\*食を通じた健康づくり活動を行うボランティア団体

## ◆ 材料 (2人分)

- 水煮タケノコ…………… 25g
- ゴボウ…………… 25g
- ニラ…………… 1/2 束
- 桜えび…………… 10g
- ごま油…………… 適量
- ☆生地
- ☆薄力粉…………… 大さじ4
- ☆卵…………… 1個
- ☆塩…………… 少々
- ☆水…………… 小さじ2

## MEMO

桜えびには、血液をサラサラにするEPA(エイコサペンタエン酸)が含まれています。また、地中で育つゴボウは体を温める食べ物であり、冷え性改善に効果的です。