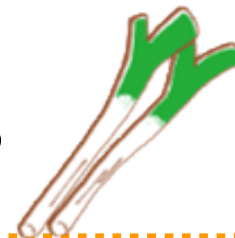




クリエイト
栄養士考案！

簡単嬉しいおいしい バランスレシピ



ねぎを
まるごと1本！

ねぎいっぱい千チミ



《材料》(1人分)

- ・ねぎ 1本(約100g)
- ・白玉粉 大さじ4
- ・水 大さじ3
- ・片栗粉 大さじ1
- ・ごま油 大さじ2/3
- ・卵 1個
- ・キムチ 20g

栄養成分(1人分)

エネルギー：484kcal
たんぱく質：12.0g
脂質：16.2g
炭水化物：76.3g
食物繊維：2.8g
食塩相当量：0.6g

《作り方》

- ①ねぎを斜め切りにする。(青いところまでおいしく食べられます)
- ②白玉粉に水を加えてよく混ぜる。
- ③②に切ったねぎ、片栗粉、ごま油、卵、キムチを加えて混ぜる。
- ④強火で焼き目をつけた後中火にし、4分焼く。
- ⑤裏返して同じように焼いたら完成！



混ぜて焼くだけで簡単にできます！

ねぎの甘みとキムチの風味で、塩分控えめでもおいしい！