

たらこと野菜たっぷり千切り



《材料4人分》 (28cmフライパン2枚分)

- たらこ……………50g
- にら……………100g (1束)
- にんじん…60g (1/3本)
- じゃがいも…150g (中1個)
- 玉ねぎ…50g (1/4個)
(1枚につき)
- サラダ油……………大さじ1
- ごま油……………小さじ1
- 卵……………1個
- 小麦粉…100g (1カップ)
- 片栗粉…50g (1/2カップ)
- 中華調味料…小さじ1と1/4
- 水……………110cc
- 韓国のり、コチュジャン……………各適量

《作り方》

1. たらこは皮をむいて中身を取り出す。
2. にらは4cm長さに、にんじん、じゃがいも、玉ねぎは薄切りにし、じゃがいもは水にさらしてから水気をきる。
3. 1、2をボウルに入れ、Aを混ぜ合わせたものを加えてさらに混ぜる。
4. 中火にかけたフライパンにサラダ油とごま油を入れ、おたまで3を入れる。(生地が足りなければ、野菜のすきまに流し入れる)
5. 焼けてきたらフライ返しで一気に裏返し、油が足りなければ、ごま油(分量外)をフライパンのへりから回し入れて焼き、こんがり焼けたら出来上がり!
6. コチュジャンをつけて、韓国のりではさんでいただく。
*キッチンばさみで切ると切りやすいです!



1人分で

お野菜「53g」

お芋「38g」を

摂ることができます。

★1人分の栄養成分★

エネルギー：266kcal

食塩相当量：0.8g

担当：事業所部会