



ライスチヂミ

他にもレシピ多数掲載中!

かんたん おいしい
アップーレシピ



上尾市ホームページ



材料(3人分)

- ご飯(固め) 150g
- A [小麦粉 大さじ3強 (30g)
- 片栗粉 大さじ2弱 (15g)
- B [水 120g
- 鶏卵 1個 (48g)
- あさり水煮缶 1缶(固形量85g)
- さくらえび 7g
- にら 1/2束 (48g)
- にんじん 1.5cm (30g)
- ごま油 大さじ1 (12g)

- タレ [しょうゆ 大さじ1/2 (9g)
- コチュジャン 小さじ1/2 (3.5g)
- 穀物酢 大さじ1 (15g)
- ごま油 小さじ1弱 (3g)

【調理レベル】☆☆☆

- 1人分のエネルギー 245キロカロリー
- 食塩相当量 0.4g
- タレ エネルギー 15キロカロリー
- 食塩相当量 0.5g



作り方

上尾市健康増進計画
食育推進計画
推進中！

- 1、 ご飯を炊く。タレの調味料を合わせておく。
には3cm長さに切り、にんじんは千切りにする。



- 2、 ボウルにBとご飯を加え、混ぜ合わせる。さらにAを加えて混ぜ合わせる。



- 3、 フライパンにごま油をひいて、2の生地を流し入れる。表面がほんのり乾いてきたら裏返す。



- 4、 フライ返しで押し付けながら焼く。火が通ったら食べやすい大きさに切って盛り付ける。タレをつけて食べる。



食べ応えのあるボリューム満点の主食です。
余ったご飯の活用はいかがでしょうか！

