

香川県産青ネギたっぷり！ 簡単チヂミ



1人分/336kcal
【調理時間】
3人分/25分

香川県産野菜を食べるベジ!!

ベジィさんのおすすめ



香川県産野菜イメージキャラクター
「ベジィさん」

さぬき 讃 べジタブル

旬彩！鮮菜！

ベジィさんのおすすめ 香川県産野菜を食べるベジィ!!



「香川県産青ネギたっぷり！簡単チヂミ」材料と作り方

香川県産野菜イメージキャラクター
「ベジィさん」

【3人分】調理時間25分

材 料

- ・香川県産青ネギ/100g(1束)
- ・香川県産オリーブ豚(バラ薄切り)/80g
- A 卵/2個+水/120cc
- B 薄力粉/120g+片栗粉/80g
- ・香川県産オリーブオイル/大さじ2

タレ
調味料

- ・醤油 大さじ2
- ・酢 大さじ1
- ・青ネギ 適量

青ネギは、緑黄色野菜に分類されます。β-カロテン、ビタミンC、カルシウムなど豊富な栄養を含み「粘液」には、免疫力を上げる効果が期待出来ます。

作 り 方

- ①青ネギを5mm幅に切る。オリーブ豚を1cm幅に切る。
- ②ボウルにAを加え泡立て器で混ぜる。Bを2回に分け加え、泡立て器で混ぜ合わせる。
- ③さらに青ネギとオリーブ豚を加える。
- ④フライパンにオリーブオイル大さじ1を加え熱し、チヂミ生地を薄く広げ焼く。
*2回に分けて焼く。(約21cmサイズ2枚)
- ⑤タレを作り、青ネギのチヂミをお皿に盛りつける。

旬のイチオシ!
レシピ集



レシピ制作:野菜ソムリエプロ
池田奈央先生