

減塩 レシピ

No.82

(1人分)
400kcal
塩分
2.5g

にらとじゃこのちぢみ



材料(2人分)

- にら……………2束
- ちりめんじゃこ…200g
- 薄力粉……………1と1/2c
- 水……………1/3c
- 卵……………1個
- 油……………小さじ2
- たれ 酢……………小さじ2
- しょう油…小さじ2

にらは抗血栓点(血液サラサラ)の高い食品です

作り方

- 1 にらは2~3cm長さに切る。ちりめんじゃこは湯にかけて塩分を抜き水気をしっかり切る。
- 2 ポールに薄力粉をふるい入れ、卵と水を加えてよく混ぜ合わせる。
- 3 2に、にらとちりめんじゃこを加えて軽く混ぜ合わせる。
- 4 フライパンにサラダ油を熱し、3の生地を流し入れて両面を薄く焦げ目がつくように焼く。
- 5 食べやすく切って、酢としょう油を合わせたたれをはけで塗り器に盛りつける。