

夏の とやまエコ・レシピ PART4

カルシウムたっぷりチヂミ

調理時間

20分

いっしょに作ろう!



とやま
エコ・
クッキング

材料 4人分

夏にら	1/2束
しいたけ	1~2ケ
すりみ (イワシ、ニギス等)	100g
いりごま	少々
薄力粉	120g
片栗粉	30g
水	150cc
ごま油	適量
ぽん酢	適宜

下準備

- ・にらは軽く洗って2cmのざく切りにし、根本は小口切りにする。
- ・しいたけは汚れをふきんで落とし傘は縦半分になり、軸は石突きを切り落としてみじん切りにする。
- ・すりみは1cm角の大きさに切る。

作り方

- 1 ボウルにAをいれ、なめらかになるまで混ぜる。
- 2 1ににら、しいたけ、すりみ、いりごまを入れざっくり混ぜ合わせる。
- 3 フライパンを中火にかけ、ごま油を入れ2を均等に流し入れ、5分~7分焼く。焦げ目がついたら裏返してパリッとなるまで焼きあげる。
- 4 食べやすい大きさに切り、皿に盛りつける。タレはぽん酢などお好みで。

Eco Point



- ★富山県産の旬のイワシやニギス(すりみ)、夏にら、しいたけを使用。
- ★にらとしいたけは根元ギリギリまで無駄なく使用。
- ★4人分をまとめて焼き、時間とエネルギーを節約。
- ★冷蔵庫の残り野菜を入れても◎

今回のナビゲーター/今井 博美さん

「東都ガステック株」所属。地域の皆様を対象としたクッキング&カルチャー教室を毎月開催。食育・地産地消だけでなく快適な暮らしの提案など、多方面でのエコロジーを推進。

