



JA静岡厚生連 遠州病院
管理栄養士 中根ひろみ

すてきな
レシピ



Point

チーズが入っているので、
調味料をかけなくても
おいしくいただけます。

野菜たっぷりで食べごたえ◎

小松菜とチーズのチヂミ

188kcal 塩分:1.4g (1人分)

材料(4人分)

ジャガイモ … 1個

卵 … 1個

薄力粉 … 大さじ2

★ 片栗粉 … 大さじ1

鶏ガラスープの素 … 小さじ2

ごま … 小さじ1

小松菜 (3cmくらいにカット)

… 60g

タマネギ (スライス) … 75g

ニンジン (せん切り) … 20g

ごま油 … 大さじ1と1/2

とろけるチーズ … 30g

作り方

1 ジャガイモの皮をむき、すりおろしてボウルに入れる。

2 1に★を入れ、よく混ぜたら小松菜、タマネギ、ニンジンを加えてあえる。

3 フライパンにごま油大さじ1を入れ、弱めの中火で熱し、2を入れ

て広げる。とろけるチーズをのせふたをして焼く。

4 こんがり焼いたら裏返し、フライパンのふちから残りのごま油大さじ1/2を入れ、もう片面もこんがり焼く。

Point

季節の野菜を
入れても楽しめます。
野菜が多い場合は、
炒める際にふたをしてかきを
減らしましょう。

焼きそばや中華丼にも

小松菜と豚肉の あんかけ炒め

331kcal 塩分:0.7g (1人分)

材料(4人分)

小松菜 (3cmくらいにカット)

… 1袋

ぶなしめじ (ほぐす) … 1袋

モヤシ … 1袋

豚こま切れ肉 … 100g

ショウガ (みじん切り) … 10g

ニンニク (みじん切り) … 1かけ

ごま油 … 大さじ1

酒 … 大さじ1

みりん … 大さじ1

しょうゆ … 小さじ2

オイスターソース … 小さじ1

★ 砂糖 … 小さじ1

鶏ガラスープの素 … 小さじ1

こしょう … 少々

片栗粉 … 大さじ1

水 … 150ml

作り方

1 フライパンにごま油、ショウガ、ニンニクを入れ炒める。香りが出てきたら豚肉を入れ、炒める。

2 肉の色が変わってきたら、野菜を入れさらに炒める。

3 野菜がしんなりしたら、★の調味料を入れる。

4 とろみが出てきたら完成。

