

にらたっぷり千切りミ



材料 (2人分) 調理時間 20分

ニラ一束、ニンジン20グラム、桜エビ大さじ2、ピザ用チーズ大さじ2、ごま油大さじ1/2、ポン酢適量

【生地A】薄力粉大さじ5、片栗粉大さじ2、スキムミルク大さじ2、水100cc

1人当たりの栄養価

エネルギー 424kcal

カルシウム 607mg

スキムミルクを生地に混ぜ込むので、カルシウムの摂取量がアップします。野菜もたっぷり食べることができるので、子どものおやつにいかがですか。

作り方

- ① ニラは1cm幅、人参は千切りにする。
- ② ボウルにAの材料を合わせる。
- ③ 3cmニラ、ニンジン、桜エビ、ピザ用チーズを入れて、混ぜ合わせる。
- ④ フライパンにごま油をひき、②を流し入れ両面を中火でこんがり焼く。
- ⑤ 食べやすい大きさに切り、お好みでポン酢をかける。