

# 洋風！ニラチヂミ



【材料】 1人分

ニラ 50g(1/2束)  
玉ねぎ 50g(1/4個)  
スライスチーズ 1枚  
A | 薄力粉・片栗粉 各大さじ2  
牛乳 100cc  
サラダ油 小さじ1  
三杯酢  
(酢・醤油・砂糖 各小さじ1)

【作り方】

- ①ニラはザク切り、玉ねぎは皮をむいて薄切りにして、チーズとAとともにボウルに入れ、混ぜ合わせる。
- ②フライパンで油を熱し、①を入れて両面を焼く。
- ③焼けたら切って皿に盛り、三杯酢を添える。

ひとこと

チーズとニラは相性抜群です。玉ねぎが入ると、甘味が出ます。ニラに含まれるβ-カロテンは、免疫力を高めるといわれています。

(1人分)

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	カルシウム (mg)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
300	9.9	248	39.6	2.7	1.0



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

