

ワンパン

作業  
15分

野菜たっぷりでヘルシー！

## 野菜の ミルクチヂミ

[ 材料 ] 2人分

ニラ	30g
玉ねぎ	30g
にんじん	30g
よつ葉北海道スキムミルク	20g
薄力粉	30g
A 塩	ひとつまみ
砂糖	ひとつまみ
片栗粉	20g
水	60ml
ごま油	大さじ1
よつ葉北海道スキムミルク	適量

〈たれの材料〉

しょうゆ、酢、白炒りごま.....各適量

point

生地と表面のダブル使用で、手軽にタンパク質やカルシウムなどを補給できます



[ 作り方 ]

- 1 ニラは4cmの長さ、玉ねぎは薄切り、にんじんはニラと同じ幅の短冊切りにしてボウルに入れる。
- 2 ①にAを加えて、からめるように混ぜ、水を加えて底から返すように混ぜる。
- 3 フライパンにごま油の半量を入れてあたため、②を薄く広げて軽く押し付けるようにして、表面全体にスキムミルクをふりかけ中弱火で5分ほど焼く。
- 4 こんがり焼けたらひっくり返し、生地の下に残りのごま油を入れて同様に焼く。
- 5 食べやすい大きさに切って器に盛り、たれを添える。

動画で  
見る

