

ねぎチヂミ

主食

主菜

副菜

汁物・スープ

その他

デザート



Point

長いもはいも類のなかでもGI値が中間の食材です。

材料 1人分

ねぎ	1/2本
桜エビ	大さじ1.5
長芋	1/4本 (80g)
卵	1個
塩	ふたつまみ
胡椒	少々少々
ごま油	大さじ1/2
ぽん酢	適量

エネルギー 265kcal
たんぱく質 10.0g 脂質 13.5g 炭水化物 26.6g
食物繊維 1.1g 塩分 1.0g

Cooking Instructions

- ① ねぎは小口切りにし、長芋は皮をむいてすりおろす。
- ② ボウルに卵を割り入れ、ほぐし、ねぎ、長芋、桜エビ、塩、胡椒を加えてよく混ぜ合わせる。
- ③ フライパンを温め、ごま油をひき、②の生地を流し、焼き色がつくまで焼き、ひっくり返し、両面焼いて出来上がり。
- ④ 食べやすい大きさに切り、器に盛り、ぽん酢を添えていただく。