

カルシウムたっぷり!! さつまチヂミ

材料(5人分)

・さつまいも	150g	・コーンスターチ	20g
・にんじん	50g	・卵	25g
・スイートコーン	35g	・牛乳	40ml
・さくらえび	2.5g	・食塩	少々
・米粉チーズ	10g	・こしょう	少々
・薄力粉	50g	・マヨネーズ	9g
・油	少しタめに	・マスタード	5g
		・はちみつ	8g

タレ
★

作り方

- ① さつまいも、にんじんはよく洗い皮ごと千切りにし、水にさらす。
- ② ボウルに粉類を合わせて混ぜ合わせる。
- ③ 牛乳と卵を少しずつ加え、よく混ぜる。
- ④ ③に残りの材料を入れ、さっくりと混ぜる。
- ⑤ フライパンに油を熱し、生地を注ぎ平らにならし、フタをして中火で焼く。
- ⑥ うら返し、火を弱め再びフタをして焼く。
- ⑦ 中まで火が通ったら完成!
- ⑧ 食べやすい大きさに切り分け ★ を合わせて添える。

