

野菜たっぷりチーズチヂミ

作者: reminton__



材料 (3人分)

玉ねぎ	80g(1/2コ)
小松菜	100g(1/2袋)
人参	40g
ハム	4枚
とろけるチーズorピザ用チーズ	お好みの量
水	70~80cc
オリーブ油	大さじ3
小麦粉	60g
【つけダレ】	ポン酢or天つゆ

作り方

- ① 玉ねぎは薄くスライス、小松菜は2cm幅に切る。人参は千切り、ハムは半分に切ってから細切りにする。
- ② 小麦粉、チーズ、①をボールに入れ、混ぜる。
- ③ 水を入れ、満遍なく混ぜる。
- ④ 熱したフライパンに油を広げ、お玉1杯分をひとつとして、3つほど中火で3分焼いていく。
- ⑤ ひっくり返してさらに3分焼く。
- ⑥ お皿に盛り、つけダレをそえて完成。

アピールポイント

家によくある野菜で作ることができ、栄養たっぷりの野菜をチヂミにし、チーズやハムを入れることで野菜嫌いな子供も食べやすく美味しくしました！ 野菜を消費したい時や、あともう1品という時に簡単に作れます！キムチを入れたりアレンジ多様です！

審査員のコメント

有尾: カルシウムが豊富な小松菜を100gも使っているのがポイント。チーズも入っていて野菜の栄養素とカルシウムの両方がしっかり取れます。オレイン酸が主成分のオリーブオイルで焼いている点も、健康志向のレシピといえますね。手軽に作れるもう1品でペロッと食べられそうです。

加藤: 野菜たっぷりのレシピですが、チーズとハムも入っているので食べやすくおいしそう！フライパン一つでできるので洗い物が少なくて済みますね。簡単に作れてキムチを入れるなど具材のアレンジも自由自在。自分でも作ってみたいと思いました。