

## 2月号 かぼちゃとほうれん草の千千ミ



### レシピのポイント

ビタミンたっぷりのかぼちゃとほうれん草を使ったチチミです。

カリカリもちもちの食感で野菜が苦手な方でも食べやすくなっています。

しらす干しを加えていますが、代わりにちくわなどを使ってもおいしくいただけます。

材料（4人分）		
かぼちゃ	煮物サイズ3個分(60g)	
ほうれん草	1株(30g)	
しらす干し	大さじ2(15g)	
サラダ油	大さじ2	
A	卵	1/2個
	水	1/2カップ
	小麦粉	1/2カップ
	片栗粉	大さじ3
	塩	小さじ1/4

栄養成分（1個分）	
エネルギー	174 kcal
たんぱく質	11.1 g
脂質	9.3 g
炭水化物	18.3 g
食物繊維	1.1 g
カルシウム	34 mg
鉄分	0.5 mg
塩分	0.7 g

## 作り方

1. かぼちゃは厚さ2mm程度にスライスし、耐熱容器に入れて電子レンジ(600w)で3分加熱する。
2. ほうれん草は3cm程度のざく切りにする。
3. Aの材料をボウルに入れてよく混ぜ合わせたら、サラダ油以外の全ての材料を加えて混ぜる。
4. フライパンにサラダ油を引き3を流し入れる。両面こんがりとし焼き色がつくまで焼く。



根室市ホームページで  
レシピを公開中！