



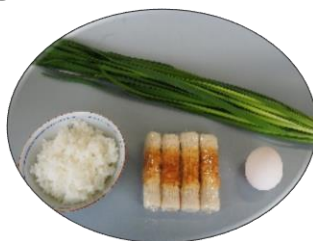
## 主食

# ごはん千切り



### ■材料（2人分・2枚分）

|           |          |
|-----------|----------|
| ・ご飯       | 200g     |
| ・ニラ       | 1束(100g) |
| ・ちくわ      | 2本       |
| ・卵        | 2個       |
| ・片栗粉      | 大さじ2     |
| ・ごま油      | 小さじ4     |
| A ポン酢しょうゆ | 大さじ2     |
| すりごま      | 大さじ1     |



1人分

エネルギー 403kcal たんぱく質 13.0kcal 塩分 2.1g

このレシピでとれる食品群



さかな



あぶら



やさい



たまご

### ★ ポイント ★

繊維の多い野菜や弾力のある練り製品は、よく噛まないと飲み込むことができません。ご飯とそれらの食品を混ぜ、こんがり焼き色を付けることで、更にしっかり噛むことができます。



### ■作り方（調理時間20分）

- ① ニラは1cm長さに切り、ちくわは薄い輪切りにする
- ② ボウルに卵を割りほぐし、ご飯を加えてよく混ぜる
- ③ ②に片栗粉をふり入れ、①を加えて混ぜ合わせる
- ④ フライパンにごま油小さじ2を中火で熱し、③の生地を半量流し入れて薄くのばし、フタをして3分焼く
- ⑤ 焼き色がついたら裏返し、フライ返しで軽く押さえてから2分焼く
- ⑥ もう1枚同様に焼く
- ⑥ Aを合わせ、つけて食べる

### ★ アドバイス ★

ちくわは薄く切ると全体に風味が広がります。具はツナ缶や炒めたひき肉でもおいしくいただけます。

