

# 体にやさしいレシピ



～今月は熊野第一小学校 恵京先生のおすすめレシピをご紹介します～

## 食品ロスを減らすじゃがいもチヂミ

<レシピ分量・2人分>

- じゃがいも.....1個
- 長ねぎの青い部分.....20g  
キムチの素(市販).....大さじ 1/2
- 薄力粉.....大さじ1
- ごま油.....適量



<下ごしらえ>

- ★長ねぎ...青い部分を洗い、粗みじん切りにする。
- ★じゃがいも...よく洗い、皮ごとすりおろし軽く水気を絞る。



<作り方>

### ①混ぜる

ボウルにすりおろしたじゃがいも、長ねぎ、薄力粉、キムチの素を入れて混ぜ、4等分にする。

### ②焼く

直径4cm程にまとめて、フライパンに油をひき、中火で片面2分ずつ焼く。

熊野第一小学校 恵京先生からおすすめポイント

- ♪青ねぎの青い部分、じゃがいもの皮も使い切るので、食品ロスを減らせます。
- ♪普段の料理からエコクッキングを心がけてみましょう。

【1人分の栄養価】 野菜の量は 約10g です。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	カルシウム	鉄	食物繊維	塩分
75kcal	1.9g	0.3g	16.7g	302mg	6mg	0.3mg	1.3g	0.6g

熊野町 レシピ

検索