


# 『りんごダレで食べる 春菊としろなのチヂミ』



食物栄養学科  
健康実践栄養士課程  
1回生

作 吉中 波帆

 帝塚山学院大学

## りんごダレで食べる 春菊としろなのチヂミ

### 材料(3人分)

- ・ 春菊 1/2 束 (75g)
- ・ しろな 1/2 束 (70g)
- \* 薄力粉 90g
- \* 片栗粉 40g
- \* 塩 少々 (0.5g)
- \* 水 200mL
- ・ ごま油 適宜(約 25g)
- ☆ 濃口しょうゆ 大さじ 3 (18g)
- ☆ 米酢 大さじ 1 (15g)
- ☆ りんご 1/2 個 (100g)
- ☆ ごま油 小さじ 1 (4g)
- ☆ 水 大さじ 1 (15g)
- ☆ 白ごま 適量 (約 3g)

### 作り方(作業時間 30分)

1. りんごはすりおろし、白ごまは軽くする。
2. ☆をすべて混ぜあわせる。
3. 春菊としろなをよく洗い、しゅんぎくを 3cm、しろなを 1cm に切る。 ※しろなの葉の部分は縦に三等分してから切る。
4. ボウルに\*を全て入れ、だまにならないように混ぜあわせる。
5. 春菊としろなを入れ、練らないように混ぜる。
6. フライパンにごま油をひき、生地の 1/3 量を流し入れる。  
※この時、生地が厚くなりすぎないように注意する。
7. 中火で表面に焼き色がつくまで焼き、ひっくり返す。
8. 裏面も同じように焼く。
9. 食べやすい大きさにカットし、  
2のりんごダレと一緒に皿に盛り付ける。

