



令和5年広報さつて  
6月号掲載

## ◆あさりとにらのチヂミ◆

今月は、「かみかみメニュー」の紹介です。よく噛むことはむし歯の予防につながります。今回のメニューは繊維の多いにらを長めに切り、噛む回数を増やす工夫をしています。是非食卓に取り入れてみてください。

### 【材料】2人分

あさりの水煮缶 水をきって60g

にら 90g

卵 1個

### 【A】

いり白ごま 大さじ1

食塩 ひとつまみ

小麦粉 大さじ3

ごま油 大さじ1

酢 小さじ1

しょうゆ 小さじ1

### 【作り方】

- ① にらは10cm長さに切る。
- ② 卵は割りほぐし、【A】を加えて混ぜる。
- ③ あさりとにらをボールに合わせ、小麦粉をまんべんなくふり、②の卵液を加えてさっくりと混ぜる。
- ④ フライパンを熱してごま油をなじませ、③を広げ入れ、厚みを均一にして、両面をこんがり焼く。
- ⑤ 切り分けて器に盛り、酢しょうゆをつけて食べる。



(1人前198kcal)

作成:幸手市健康増進課