

大豆粉と人参葉で味噌チヂミ

○L料理研究家・おたわ歩美先生考案の、大人気ヘルシーレシピです♪

丸ごと大豆粉末「豆汁生活」の甘みと味噌のコク！
味付け不要の、ずっしり美味しい簡単チヂミです^^

■材料（1人分/2枚）

人参の葉→3本分（約茎15本）

A：豆汁生活→50g

A：片栗粉→大さじ1

A：水→100cc

A：味噌→小さじ2

ごま油→適量



■手順

（下準備）

1. 人参の葉をザク切りにする。

（作り方）

1. ボウルに材料Aを入れて
泡だて器でダマがなくなるまで混ぜ、
切った人参葉を加える。
2. フライパンにごま油を入れて弱火で熱し、（1）の半量を流し入れ、両面をこんがり焼く。
3. 残りも同様に焼いたら出来上がり。

■メモ

*にんじんの葉は、抗発ガン作用、免疫力アップにつながるベータカロテン、
老化防止につながるビタミンEが根の部分よりもたっぷりと含まれています☆

*にんじんの葉を見かけたら、是非お試しください。

おたわ歩美先生のブログ↓

「簡単レシピ料理 のほほんハッピーご飯生活」

<http://yaplog.jp/koronkoron/>



www.riblelife.com