

♪れんこんのチヂミ♪



材料 (1人分)	
れんこん	30 g
ニラ	5 g
人参	5 g
ベーコン	3 g
卵	6 g
小麦粉	5 g
鶏ガラ	0.2 g
ごま油	適量

(作り方)

- ① れんこんは1/5の量は刻んでさつと茹でて、残りはすりおろす。
ニラは1cm幅、人参・ベーコンは千切りにして人参はさつと茹でる。
- ② 小麦粉に卵と①を入れ、鶏ガラを加えて混ぜ合わせる。
- ③ ごま油をひいて②を焼く。

