



## がまだすチヂミ

調理時間**20分**

材料（2人分）		作り方
薄力粉	80g	① ちりめんは湯通しし、水気をきる
にら	1/2束	② 人参はせん切りし、電子レンジで30秒加熱する
ちりめん	10g	③ にら、肉は細かく切る
人参	40g	④ ボウルに薄力粉、ガラスープの素、にら、人参、ちりめんを入れ、水を入れて混ぜ、さらにチーズを合わせる
とろけるチーズ	40g	⑤ フライパンにごま油をしき、肉を炒め、その上に④を入れ、平らにのぼす
豚バラ肉	40g	⑥ カリッと色目よく焼けたら、返して色よく焼く
ガラスープの素	小さじ1/2	⑦ Aを合わせてつけだれをつくる
水	150ml	⑧ ⑥を皿に盛り、⑦をかける
ごま油	小さじ1	
A	すりごま	小さじ2
	ポン酢	大さじ4
	ラー油	少々
	砂糖	少々

ポ イ ン ト

島原の方言で「頑張る」を意味する“がまだす”。地元の栄養豊富な野菜とたんぱく質が豊富なチヂミは身体を元気にしてくれます。

### ■ 1人分栄養価 ■

エネルギー 189kcal たんぱく質 7.6g 脂質 8.7g 食塩 1.5g