

メニューB

もちde豚キムチチヂミ



レシピポイント

小麦粉を一切使わずに、餅だけでできたもちもちのチヂミ。卵によってキムチの辛さはマイルドになり、辛いものが苦手な方にもオススメです。

お好みで、ごま油をたらした酢醤油をつけてお召し上がりください。

栄養ポイント

・お餅には運動中の主なエネルギー源となる糖質が豊富に含まれています。この一品でたくさんの糖質を一度に摂取することができます。

・豚肉にはビタミンB1、キムチにはクエン酸、にんにくやニラにはアリシンといった、糖質を効率よくエネルギーに変える物質が含まれています。

材料(4人分)

切り餅	4枚
豚バラ肉	40g
キムチ	60g
ニラ	20g(3本)
卵	1個
にんにく	2かけ
油	大さじ1
韓国のり	適量
小ねぎ	適量

作り方

調理時間 20分

- ① 餅を縦半分に薄く切り、約1cm四方に小さく切ったら水につける。(5~10分)
- ② にんにくはみじん切りに、豚肉、キムチ、ニラは2cm幅に切り、卵とポウルの中で混ぜ合わせる。
- ③ フライパンを中火にかけ、水気を切った①を円形に並べて焼く。
- ④ 餅がくっついてきたら、水大さじ1を加えて蓋をして約1~2分蒸し焼きにする。
- ⑤ 餅の表面がやわらかくなってきたら、餅の上に②を広げるようにのせ、裏返してカリッと焼き上げる。
- ⑥ お好みで韓国のりと小ねぎを散らす。

調理ポイント

- ・具材を細かく刻むことで火の通りが早くなります。
- ・餅をフライパンに入れる際は、水気をよくきって、油ハネに注意してください。
- ・餅をフライパンに入れたら、素早く平らにならし、円形にしてください。多少隙間があっても、蒸し焼き後に修正できます。
- ・キムチは焦げやすいので、焼きすぎに注意してください。