

「さつまいものチヂミ」



材料(5人分)

サツマイモ	250g
薄力粉	50g
卵	1 個
水	40g
メープルシロップ	15g
サラダ油	10 g (大さじ 1 弱)

作り方

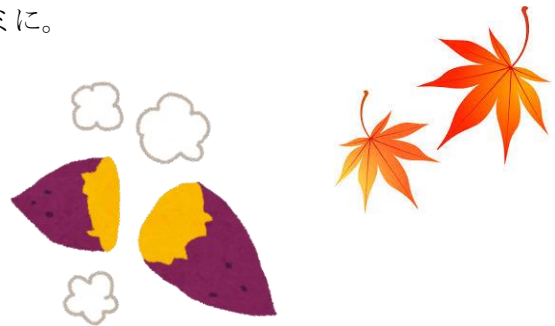
1. さつまいもは皮を剥き、千切りにして水にさらす。
2. 薄力粉、卵、水、メープルシロップを混ぜ合わせ、水を切ったさつまいもと混ぜる。
3. フライパンに油をひき、2 を流し入れて丸く形を整える。
4. 蓋をして弱火で焼く。
5. 焼き色がついたらひっくり返して裏面も同じように焼く。

ポイント

メープルシロップを加えることでおやつ風のチヂミに。

旬の食材

さつまいも



栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
149kcal	6.0g	3.0g	25.6g	1.4g	0.0g