



農家×学生

恋する野菜 65



過去レシピは
こちら♥



農家さんが愛情込めて育てた野菜×尚絅大学生生活科学部の学生考案レシピを紹介します。

モチモチッ！春菊チヂミ

【材料】(2人分)

〈1人分218kcal 塩分1.1g〉

春菊	100g
むきえび	20g
塩	0.6g
薄力粉	80g
片栗粉	20g
水	100cc
ごま油	適量
糸唐辛子	お好みで
〈たれ〉	
ポン酢	大さじ2(26g)
コチュジャン	小さじ2(12g)

【作り方】

- ① ポン酢とコチュジャンを混ぜ合わせてたれを作る。
- ② 春菊は根元の硬いところを切り落とし、3掬くらいの長さに切る。
- ③ ボウルに②、むきえび、塩、薄力粉、片栗粉を入れて混ぜ合わせる。
- ④ ③に水を少しずつ加えながら混ぜていき、粉っぽさが無くなり、具材がつながるくらいの硬さにする。
- ⑤ 中火で熱したフライパンにごま油を引き、④を入れる。
- ⑥ フライ返しなどで⑤を平らに伸ばし、焦げ目が付いたら裏返して両面を焼き、中まで火が通ったら完成。
- ⑦ お好みで糸唐辛子をのせる。

片栗粉を少し入れると、もちもちしたチヂミになります。野菜が苦手なお子さんもたくさん食べることができます。



野菜農家 おおやま すずこ 大山 鈴子さん(鉄砲小路)

1年を通していろいろな野菜を作っています。心を込めて作った野菜がきれいに育つことが楽しみです。寒くなってきたこの時期、春菊を使った鍋が特におすすめです。野菜もたっぷり入れて心身ともに暖かく過ごしましょう。

きむら ほのか 木村 朋乃華さん
尚絅大学
生活科学部4年

