

ストック消費！缶詰レシピ

## ツナと夏野菜のとろーりチーズ入りチヂミ

災害やいざという時のために、缶詰などといった備蓄を用意している方も多いかと思います。

そこで簡単に作れるストック消費レシピをご紹介します♪

ツナ缶には良質なたんぱく質の他に、豊富なDHA・EPAが含まれています。



〈管理栄養士〉

まゆっこ



### 材料（2人分）

●薄力粉	50 g
●片栗粉	30 g
●顆粒だし	小さじ1/2
●塩、胡椒	少々
○卵	1個
○水	100 c c
◎ツナ缶	1缶
◎枝豆(さや含む重さ)	30～40 g
◎コーン	30 g
◎とろけるチーズ	2枚
◎ごま	小さじ1
しそ	1枚

### 【たれ】

・ポン酢	小さじ1
・ごま油	小さじ1
・コチュジャン	小さじ1

### 1人分栄養価

 エネルギー/440kcal

 たんぱく質/20.6g

 食塩相当量/2.1 g

 調理時間/20分

### 作り方



ボウルに材料の●を入れ泡だて器で混ぜ、○を入れて混ぜる。



しそを細かく切り◎と一緒に1に加えてさらに混ぜる。



熱したフライパンにごま油をひき、生地を入れ薄く広げる。



中火で3分ほど焼き、焼き色が付いたら裏返す。



たれの調味料を混ぜ合わせ、たれを作っておく。



焼きあがった生地を食べやすい大きさに切り、たれを添えたら完成！