

節約メニュー♪



# 豚バラ肉と納豆のチヂミ

20分

1人分あたり  
474  
kcal

5/31(月)まで

節約メニュー♪

## 豚バラ肉と納豆のチヂミ

20分

1人分あたり  
474  
kcal



### 材料 (2人分)

豚バラ薄切り肉	80g
ニラ	1/2 束
納豆	1パック
溶き卵	1個分
水	80cc
薄力粉	80g
ごま油	大さじ 1

### ☆つけダレ

酢	大さじ 1
しょうゆ	大さじ 1
白いうごま	小さじ 1

- 1 豚肉は2等分に切る。
- 2 ニラは3cm幅に切る。
- 3 ボウルに溶き卵、水を入れて混ぜ、薄力粉を加えて混ぜる。納豆、ニラを加えてさらにさっくりと混ぜる。
- 4 フライパンにごま油を入れて中火で熱し、豚肉の半量を並べ、その上に3を流し入れて丸く広げ、上の面に残りの豚肉を並べる。
- 5 3分程焼いて下の面に焼き色がついたら裏返し、両面に焼き色がつくまで焼く。
- 6 食べやすい大きさに切って器に盛り、☆を混ぜ合わせたつけダレを添える。