



食育ソムリエのおすすめ
野菜たっぷり
レシピ

マンバを韓国料理に。
お子さまにはマヨネーズでどうぞ！

今月の食材



マンバ
(ヒヤツカ)

まんばのチヂミ風



【材料】(4人分)

マンバ(塩ゆで)	2枚	＜タレ＞	
ニンジン	30g	ポン酢	大さじ4
ゴマ油	大さじ2	コチュジャン	大さじ1
＜生地＞		ゴマ	少々
米粉入りてんぷら粉	100g		
塩	小さじ1		
 だしパック(中身)	1/2袋分		
水	140CC		

【作り方】

- 1 マンバとニンジンを3cmくらいの千切りにする。
- 2 ボウルに生地材料を入れて混ぜ、1を入れて混ぜる。タレの材料を混ぜ合わせておく。
- 3 フライパンにゴマ油大さじ1/2をひき、2の生地の半量を流し込み、こんがり焼き色が付いたら裏返して、ゴマ油大さじ1/2を流し入れ、カリッと焼き上げる。残りの生地も同様に焼く。
- 4 3を皿に盛り、タレを添える。

● 読さん広場では食育ソムリエの資格をもつ職員が、旬の野菜を使ったおいしくヘルシーな料理を提案しています