

地産地消
レシピ



別名「空芯菜」ともいい、茎の部分は空洞がありシャキシャキとした歯ごたえ、葉の部分にはぬめりがあり、2つの食感を楽しめる野菜です。



エンクーシンとベーコンのチヂミ

【材料】(4人分)

エンクーシン50g、ベーコン80g
ニンジン1/3本、ゴマ油大さじ2

衣 たれ	[	卵2個、水1/2カップ、小麦粉1カップ
		片栗粉大さじ3、酒大さじ1
		鶏ガラスープの素小さじ1
		しょうゆ大さじ2、砂糖小さじ1
		ゴマ油小さじ1

【作り方】

- ①エンクーシンは水で洗い、葉と茎に分け、葉は3cm長さの細切り、茎も同じ長さに切る。
- ②ニンジン、ベーコンも同様に長さ3cmの細切りに切る。
- ③衣を作る。ボウルに卵を溶き、分量の水に加えてよく混ぜ、小麦粉、片栗粉を少量ずつ加えて混ぜ合わせ、酒と鶏ガラ

【一口メモ】

抗酸化作用のあるビタミンCやカロチン、ビタミンB類、カルシウム、タンパク質を含み、また鉄分も多いので貧血の予防にもなります。

スープの素を加える。

- ④③の衣に①と②を加え、さっくりと混ぜる
- ⑤たれの材料を合わせておく。
- ⑥フライパンにゴマ油半量を入れて熱し、④の分量の半分を流し入れて広げ、弱めの中火で焼き、返して両面を色よく焼き上げる。同様に残りも焼く。
- ⑦⑥を食べやすい大きさに切り、器に盛りたれをつけていただく。