

料理名	スジエビのチヂミ			
考案者	学校法人滋賀短期大学生生活学科食健康コース2年生(2023年度)			
写真				
	セールポイント スジエビを細かく刻み、ひげが刺さらず食べやすくなっています。スジエビを炒ることで、エビの風味が増えています。			
	材料	分量(g)	作り方	
	スジエビ	25	①にんじんは5cm長さの千切りにし、たまねぎは2mm幅の薄切りにする。にらは3cmの長さに切る。	
	人参	15	②スジエビは水でさっと洗った後、フライパンで乾煎りをする。	
	たまねぎ	12.5	③②を細かく刻む。(ひげが刺さるので手袋を着用する。)	
	にら	10	④ボウルに小麦粉、片栗粉、溶き卵、水を泡だて器で混ぜ合わせ、	
	小麦粉	22.5	①、③を加えてさらに混ぜる。	
	片栗粉	1.3	⑤スチームコンベクションを蒸気量20%、温度230度で予熱する。	
	水	32	⑥ホテルパンにクッキングシートをひき、④をなるべく平らに広げ、温度230℃で10分焼く。	
	卵	13	⑦加熱後、⑥を取り出しクッキングシートをひいたふたを用意し、	
	ゴマ油	1	かぶせて上下を返し、ゴマ油を塗る。	
	糸唐辛子(タレ)	0.3	⑧再度温度230度で10分加熱する。※焦げないように注意する。	
	濃い口しょうゆ	4	⑨焼きあがったら取り出し、5cmの正方形に切る。	
	酢	2.5	(タレ)	
	はちみつ	2.5	⑩ボウルにしょうゆ、酢、はちみつ、ゴマを混ぜる。	
	ごま	1	⑪チヂミにたれをかけ、糸唐辛子をのせて完成。	
作り方のポイント・コツ				
スジエビを炒って、細かく刻むことがポイントです。				
栄養価	エネルギー	159 kcal	たんぱく質	8.6 g
	脂質	3.8 g	炭水化物	23.8 g
	食塩相当量	0.8 g		