

☆わけぎ入り千千ミ（3人分）

材料名	分量	作り方
わけぎ	90g	① ぽん酢とすりゴマでチヂミのたれを作る。 (※お好みでラー油を加えてもよい) ② わけぎは白い部分は薄く斜め切り、緑の部分は3cm長さに切る。 人参は千切りにする。 豚肉は細かく切る。
人参	30g	
豚肉こま切れ	60g	
乾燥小エビ	大さじ2	
<生地>		
小麦粉	60g	
片栗粉	30g	
卵	1個	
水	120ml	
鶏がらスープの素	小さじ2	
塩こしょう	少々	
ごま油	小さじ2	
<たれ>		
ぽん酢	50ml	
すりゴマ	小さじ2	

1人分 240kcal

