

今日のおやつはななに??

今日のおやつは子ども達に人気の「チヂミ」でした!!
子ども達とも簡単に作れるレシピなのでお家でも作ってみてくださいね♪



好きな子、苦手な子もいましたが、おいしく食べてくれました!!

保育園花ぞの 令和4年4月15日

チヂミ 子どもたちに人気のおやつです

保育園花ぞの R4.4.

<材料> 4人分

- ニラ 1束
- 豚ひき肉 100g
- コーン 1/2缶
- しらす干し 30g
- 小麦粉 2カップ(200g)
- 食塩 小さじ1/2
- 水 1カップ半(300g)
- ごま油(炒め用)
- しょうゆ 大さじ1
- さとう 小さじ1~2
- 酢 大さじ1

<作り方>

- ① ニラは食べやすい大きさに切る。
- ② ☆マウの小麦粉・食塩・水をボールに入れ、かり流せる。
水をゆぐりかき回しながら混ぜて流せるまで混ぜる!!
- ③ ②の生地の中に切ったニラと豚ひき肉・コーン・しらす干しを入れて混ぜる!! **子どもたちの手伝いポイント!!**
おいしくなれ!! 順番に混ぜまぜ!!
- ④ 熱したフライパンにホットプレートにゴマ油をひき、チヂミの生地を薄く敷き、中火で両面焼く。裏返したらフタをし、しばらくしたら裏返しがります!!
- ⑤ 焼けたら お好みのサイズにカットして、お好みで召し上がれ!! たいはポテトも◎!!

炒めて、まぜて、焼く!!
カンタンなのでぜひ
お家でも作ってみてください!!
小麦粉を米粉に変えれば
モチモチのチヂミに大変身!!