

そくほう

♡ 作ってみませんか? ♡

NO. 世界069 2022. 11. 10 志木中給食室

もちもちしてて食べごたえ抜群! たれも人気!

じゃがいもチジミ

<材料> 給食の4人分

- ☆米粉 72g (大さじ7強)
- ☆じゃが芋 200g (Mで2個程度)
- ☆にんじん 40g (5分の1本)
- ☆にら 40g (2分の1束)
- ☆長ねぎ 12g (8分の1本)
- ☆塩 1.2g (小さじ4分の1弱)
- ☆水 20ml (大さじ1強)
- ☆卵 60g (1個)
- ☆ごま油 2g (小さじ半分)
- 油 15g (大さじ1強)

- | | | |
|----|------|---------------|
| たれ | にんにく | 少々 (0.8g) |
| | 三温糖 | 3g (小さじ1) |
| | 酢 | 2ml (小さじ半分弱) |
| | しょうゆ | 8ml (小さじ2弱) |
| | 水 | 8ml (小さじ2弱) |
| れ | ごま油 | 1ml (小さじ4分の1) |
| | ごま | 2g (小さじ1弱) |

<作り方>

- ①にらは3cm位に切り、じゃが芋はすりおろし、にんじんは千切りにし、長ねぎは斜め薄切りにし、卵を割りほぐしておきます。ゴマは炒ってすっておきます。
- ②☆の材料を合わせて、油を敷いたフライパンに流して焼きます。
※給食では173度のオーブンで18分焼いて切り分けました。
- ③たれの材料を合わせておきます。(給食では加熱しています。)
- ④②に、③のたれをかけていただきます。

韓国のソウルでは「ジョン」または「ブチムゲ」と呼ぶそうで、「チジミ」は釜山の地方の方言なのだそうです。その地方の人が日本で伝えたので、チジミと呼ばれるようになったそうです。「じゃがいものチジミ」は韓国語では「カムジャジョン(감자전)」と言います。「カムジャ」がじゃがいもで「ジョン」は「チジミ」のことです。じゃがいもをすりおろしているのでも、カムジャジョンです。もちもちしておいしくできました。今回はハニーマスタードチキンの副菜としてつけたので中に魚介類は入れませんが、イカやエビを入れてもおいしいですね。

特製のたれは足りなかったといわれたので、2倍くらい作ってかけて食べましょう。学校にはフライパンがないので、オーブン(スチームコンベクション)で焼いて切り分けて出しました。きょうは米粉を使って作りましたが、もちろん小麦粉でも作れます。ぜひお試しください。



〈栄養価〉1人分あたり	
エネルギー	100kcal
たんぱく質	3.3g
脂肪分	5.7g
カルシウム	2.5mg
鉄分	0.5mg
マグネシウム	1.8mg
亜鉛	0.3mg
食物繊維	5.3g
塩分	0.7g
糖分	0.8g