



サボテンチヂミ

にらとサボテンの相性抜群！
モチモチとしていて食べ応えがあります。

レシピ提供：中部大学香西研究室 さん

つくりかた

①

サボテンのとげはピーラーを使ってとり、長さ4cmで幅1cmの細切りにする。



②

ニラは4cmに切る。



③

ボウルに薄力粉、卵、塩、水を入れて混ぜる。



④

③に①,②を入れて混ぜる。



⑤

温めたフライパンにごま油を入れる。



⑥

④の生地を薄く入れ、焼き色がつくまで焼き、裏返す。



⑦

フライパンの縁からごま油を入れ、裏面にも焼き色を付ける。

⑧

お好みでポン酢を添えて完成。



材料

(1人分)

ニラ 20g

ウチワサボテン 20g

卵 25g

薄力粉 45g

塩 1g

水 70ml

ごま油 (前) 3g

ごま油 (後) 3g

ポン酢 5g

ひとこと

愛知県春日井市の食用サボテンを使ったレシピを作成しています。サボテンには糖尿病や脂質異常症の改善など、健康に良い機能があります。独特の酸味を上手くアレンジすることで、多くの方にサボテンを食べていただき、より健康になっていただきたいです。

みんなのサボテンレシピ大募集！！

あなたもサボテンレシピに挑戦してみませんか？サボテンを使った料理をレシピサイトに投稿したら、春日井市経済振興課 (keizai@city.kasugai.lg.jp) までお知らせください。「サボテン」で紹介・配布させていただきます。

発行：春日井市経済振興課 (TEL:0568-85-6244)

