



子育てレシピ
令和7年6月



チーズチヂミ



材料

(4人分)

A

- にら 1/2 束
- 玉ねぎ (中) 1/3 個
- 人参 1/6 本
- ピザチーズ 50g
- 卵 1 個
- 小麦粉 70g
- すりごま 大さじ 1
- 水 120ml
- 油 少々

B

- しょうゆ 大さじ 1/2
- 酢 大さじ 1/2



作り方

- ① にらは1 cmの小口切り、玉ねぎ、人参は短めのせん切りにする。
- ② ボウルに①とAを入れて混ぜ合わせる。
- ③ フライパンに油を熱して②を入れ、蓋をして周りに火が通ってきたらひっくり返し、両面を焼く。
- ④ Bを合わせて酢じょうゆを作り、表面にぬる。



出来上がり



ひとくち
メモ



- ★ホットプレートを使って子どもと一緒に焼くのも楽しいです。
- ★低年齢の子どもには、酢じょうゆは少量にしてください。

問い合わせ先: 府中市子育て応援課