



# 今月のレシピ



全局で放送！「おしえて先生」で紹介  
9月のテーマ：集中力を高めるレシピ

## さつまいもとキムチのチヂミ



料理研究家  
寺田 真二郎

### ● 材料 (2~3人分)

- さつまいも……………100g
- 万能ねぎ…… 約5本 (25g) (4cm幅に切る)
- 白菜キムチ…………… 50g
- ツナ缶…………… 1/2缶
- ごま油…………… 大さじ1と1/2

### A

- 薄力粉…………… 大さじ3
- 片栗粉…………… 小さじ1
- 鶏がらスープの素 (粉末) …… 小さじ1
- にんにくすりおろし…………… 小さじ1/2
- 水…………… 大さじ2
- 溶き卵…………… 1/2個分

### ● 作り方

- ① さつまいもを半月の薄切りにし、サッと水洗いしたら水気をきる。耐熱ボウルに入れてラップをし、レンジで1分30秒加熱する。
- ② ボウルにAの材料を加えて混ぜ合わせたら、  
①のさつまいも、万能ねぎ、白菜キムチ、ツナ缶をいれて和える。
- ③ フライパンにゴマ油大さじ1をいれて弱めの中火で熱し、②を丸く広げる。スプーンで押さえつけながら、カリッとこんがりとしてくるまで焼く。
- ④ 裏返してから縁にゴマ油大さじ1/2をまわしいれる。木べらで押さえつけながら、カリッとこんがりとしてきたら、切り分けて器に盛る。

※酢しょうゆを添える。