

ROSEN'S RECIPE  
ローゼンおすすめメニュー

主要な材料4つで出来るお手軽レシピ

# 白菜とツナのチヂミ

調理時間

20分

1人分

272kcal



※写真はイメージです。

※「シーチキン」は、はごろもフーズ株式会社の登録商標です。

冬の旬食材



白菜

+

使ったのはコレ!



はごろもフーズシーチキン



つくり方動画を  
配信中!

《レシピ考案》  
Goo Goo Foo  
フードクリエイター  
堀池 美由紀



# 白菜とツナのチヂミ

## 材料/3~4人分

白菜・・・・・・・・・・・・・・・・3枚(300g)  
はごろもフーズ シーチキンL・・140g

〈生地〉

たまご・・・・・・・・・・・・・・・・1個  
水・・・・・・・・・・・・・・・・30ml~  
片栗粉・・・・・・・・・・・・・・50g  
小麦粉・・・・・・・・・・・・・・50g  
ごま油・・・・・・・・・・・・・・大さじ1  
チーズ・・・・・・・・・・・・・・60g  
糸唐辛子・・・・・・・・・・・・・・適宜  
酢醤油・・・・・・・・・・・・・・適宜

## 作り方

- ①白菜は縦に三等分し、千切りにする。「はごろもフーズ シーチキンL」の汁気を切っておく。生地の材料をボウルに混ぜ、白菜、「はごろもフーズ シーチキンL」を入れて、全体をサックリと混ぜる。
- ②フライパンにごま油を熱し、①を流し入れて全体に広げる。3~4分間焼いたらチーズをのせる。チーズが溶けて、下側がこんがりとしたら、上下を返す。
- ③フライ返しなどで上から軽く押さえ、さらに2~3分間焼き、食べやすい大きさに切って器に盛る。お好みで糸唐辛子をあしらい、酢醤油を添える。

※「シーチキン」は、はごろもフーズ株式会社の登録商標です。