

チヂミ



<材料(1人分)>

(A)	小麦粉	20 g
	片栗粉	5 g
	卵	1/4個
	塩	ひとつまみ
	水	25 ml
	ごま油	小1/3
	合びき肉	15 g
	にら	10 g
人参	10 g	
たれ (B)	ポン酢	大1弱
	砂糖	小1/2強
	ごま油	小1/4

<作り方>

- ① にらは1cmくらいのざく切りに、人参はみじん切りにする。
- ② ボールに(A)を入れ、全体がなじむまで混ぜる。
混ぜたら、①の野菜とひき肉を加え、軽く混ぜる。
- ③ フライパンに分量外のごま油ひいて熱し、②を薄く流し込んで、中火で両面がパリッとなるまで焼く。
- ④ チヂミを1口大に切り分け、皿に盛りつける。
(B)の調味料を混ぜて、タレを作る。

*材料はひき肉の代わりに、冷凍シーフード(えびやいか)を使ってもおいしいですよ。
*大人用のタレには、粉唐辛子かコチュジャンを入れるとピリッとします。余りのにらを刻んで混ぜてもGood!



西宮市食育・健康づくりマスコット みや