

チヂミ

【材料】子ども2人 大人2人分

	サラダ油（焼き油）	適量
生地	米粉	150 g
	片栗粉	50 g
	塩	小さじ 1/4
	水	180 cc
	豚ひき肉	120 g
	にら	1/2 束
	玉ねぎ	1 個
	にんじん	1/4 本
たれ	しょうゆ	大さじ 1
	酢	小さじ 2
	砂糖	大さじ 1
	ごま油	小さじ 1

【切り方・下処理】

にら：みじん切り

玉ねぎ：3 mm 幅にスライス

にんじん：せん切り

【作り方】

- ①生地の材料を混ぜ合わせ、生地を作る。
- ②①に豚ひき肉、野菜を入れ、混ぜ合わせる。
- ③フライパンに油をひき、生地を入れて薄くのばして焼く。
- ④焼けたチヂミを皿に盛り付け、たれの材料を混ぜ合わせてかける。

一口メモ

- チーズやサクラエビを入れると香ばしさがでて、よりおいしく召し上がれます。
- 薄くのばし、ふたをせずカリッと焼くことがポイントです。
- にら以外の野菜はレンジで軽く加熱してから入れると早く火が通り、時短になります。