

チヂミ



《材料 約7人分》

- 小麦粉 100g
- にら 60g (2分の1束)
- 人参 35g (3分の1本)
- 生しいたけ 20g (3個)
- ちくわ 35g
- 長いも 35g
- 桜えび
- 鶏がらスープの素 8g 水 150cc
- ごま油 適量

《作り方》

- ① 人参生しいたけはみじん切り、にらは小口切、ちくわも細かく切る。
- ② 長いもはすりおろす。

- ③ 水を沸かし、鶏ガラスープをとかしておく、そして冷ましておく。
- ④ 小麦粉に③と②を入れて混ぜ合わせる、そこに①と桜えびを入れてさらにまぜる。
- ⑤ 熱したフライパンにごま油をしき、④を薄く流し入れ焼いていく。

※ たれを付けなくても味がついています。お好みで入れる野菜や具材を変えて下さい。