

チヂミ



材料 4人分

| | |
|-------|---------|
| ・にら | 1 束 |
| ・玉ねぎ | 1 玉 |
| ・人参 | 1 / 2 本 |
| ・無頭えび | 8 尾 |
| ※いりごま | 大さじ 1 |

| | | |
|------|-----------|--------|
| 【タレ】 | ・カボス（絞り汁） | 2 個分 |
| | ・濃口しょうゆ | 6 0 ml |
| | ・豆板醤 | 小さじ 1 |
| | ・ごま油 | 小さじ 1 |

| | | |
|------|---------|----------|
| 【生地】 | ・米粉ミックス | 2 0 0 g |
| | ・片栗粉 | 1 0 0 g |
| | ・卵 | 1 個 |
| | ・水 | 3 0 0 ml |
| | ・塩 | 小さじ 1 |
| | ※ごま油 | 2 0 ml |

作り方

- ニラは5cmのざく切り、玉ねぎは0.5mm幅のスライス、人参は千切り、えびは皮をむき背ワタを取る。
- 生地の材料を合わせ冷蔵庫で30分～1時間寝かす。
- ①と②を合わせいりごまを入れる。
- ごま油をフライパンに引き③の生地を流し入れ、両面がカリカリになるまで丁寧に焼く。
- タレの調味料を合わせ小皿に入れる。
- ④を食べやすい大きさにカットして皿に盛り、⑤を付けていただく。