

米っこ千千ミ



材料 (直径18cm4枚分) 328kcal/枚

■ 米粉	200g	} A
■ 卵	1個	
■ 塩	少々	
■ 鶏がらスープの素	小さじ2	
■ ごま油	大さじ1	
■ 水	300cc	
■ 豚薄切り肉	100g	
■ 人参	50g	
■ ニラ	1/2束	
■ ごま油	適量	

《タレ》

■ 酢醤油	酢と醤油を同量
(お好みでコチュジャンや一味唐辛子を入れる)	

作り方

- ① ボウルにAの材料を入れ、泡立て器でよく混ぜる。(生地を少し寝かせるとより美味しくなる)
- ② 豚薄切り肉は細切り、人参は3cm位の長さのせん切り、ニラは長さ3cmに切る。
- ③ ①と②を混ぜ合わせる。
- ④ ごま油をひいたフライパンに、③の1/4を流し入れ、おたまの裏を使い、丸く薄く広げ中火で表3分、裏返して3分こんがり焼く。
- ⑤ 最後にごま油をフライパンのふちから少々たらし入れ、カリッと焼きあげる。
- ⑥ ⑤を切り分けて、器に盛り、お好みでタレをかけて食べる。

MEMO