

# 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