

超簡単・本格チヂミ

材料 (15センチくらい2枚)

- ニラ 1/2 束
- 玉ねぎ 1/4 個
- にんじん 3~4 センチ
- 茹でエビ(冷凍エビでも)50g
- ☆小麦粉大さじ 5
- ☆片栗粉大さじ 2
- ☆水 100cc
- ☆鶏ガラスープの素小さじ 1
- ごま油(炒め用)適量
- つけだれ
- 醤油大さじ 1
- 米酢大さじ 1
- コチュジャン 小さじ 1/2~1



作り方

1



ニラは3~4センチに切り、玉ねぎは薄切り、にんじんは千切りにする。

2



ボウルに☆を入れて混ぜる。

3



ニラと玉ねぎ、にんじんと茹でエビ(冷凍エビ)を入れて混ぜる。

4



フライパンにごま油をたっぷり目に入れ、生地を半量を入れてほんのり焦げ目がつくまで両面を焼く。(強目の中火です)

5



ひっくり返して両面に焦げ目がつくまで焼く。盛り付けて完成です。
つけダレで召し上がれ！