

ニラと干しエビのチヂミ

材料 3人分

- ニラ 1束
 - 干しエビ 大さじ 3杯
 - 小麦粉 90g
 - 片栗粉 60g
 - 卵 1個
 - 中華味 大さじ 1杯
 - 水 150cc
 - ゴマ油 大さじ 2杯
- 生地

<ねぎタレ>

- ねぎ 3cm (みじん切り)
- 醤油 大さじ 2杯
- 砂糖 小さじ 2杯
- ゴマ油 大さじ 2杯
- 酢 大さじ 1杯
- 水 大さじ 2杯
- 白いり胡麻 小さじ 1杯



作り方

1. ねぎタレの材料をすべて合せる
2. ニラを2cmの長さに切る
3. ボウルに生地材料を合わせる
4. 3にニラと干しエビを加え混ぜる
5. フライパンを熱しゴマ油をひき4の生地を流し両面色良く焼く
6. 5を食べやすい大きさに切り、ねぎタレを添えて出来上がり♪

1人分 373kcal 塩分 2.2g

