

にらと干しエビの千子ミ

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1/2杯
- 水 150cc・ゴマ油 大さじ2杯
- 刻み葱 大さじ1/2杯
- 醤油 大さじ1杯
- 胡麻油 大さじ1杯
- 砂糖 小さじ1杯
- 酢 大さじ 1/2杯
- 水 大さじ1杯
- 白いり胡麻小さじ1/2杯

葱タレ



1人分 340 kcal 塩分 1.0g

作り方

- 1・ニラを2cmの長さに切る
- 2・ボウルに小麦粉、片栗粉、卵、中華味、水を入よく混ぜ、切ったニラと干しエビを合わせる
- 3・フライパンを熱しゴマ油をひき2の生地を流し両面色良く焼く
- 4・器に葱タレの材料をすべて合わせる
- 5・3が焼けたら食べやすい大きさに切って出来上がり♪

