

カルシウムたっぷりチヂミ

さかえまち児童館 おやこまんま

2012. 11. 28

材料 (フライパンサイズ3~4枚分)

生地

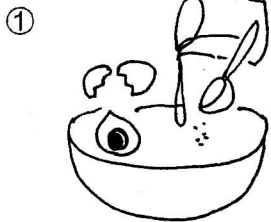
小麦粉 200g
片栗粉 100g
卵 2個
水 300cc
塩 小さじ1
ごま油 大さじ2

小松菜 2/3把
にら 1把
にんじん 1本
ちりめんじゃこ 大さじ2
桜海老 大さじ2
とろけるチーズ 一握み

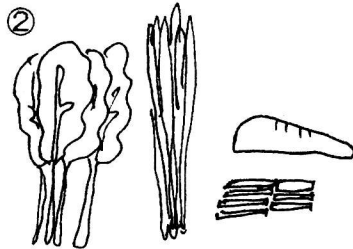


★たれ・・・しょうゆ・酢 各大さじ1 + ごま油小さじ1 またはポン酢など

作り方



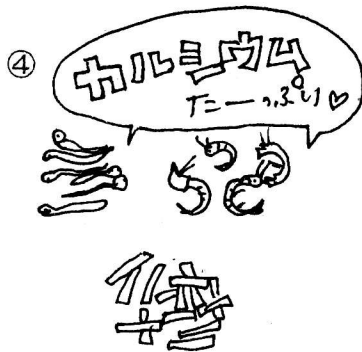
① ボウルに卵・小麦粉・片栗粉・水・塩・ごま油を入れてよく混ぜる



② 小松菜・にらは食べやすい大きさに手でちぎる。人参は千切りにする。



③ ①の生地に②の野菜を入れて混ぜる。



④ ちりめんじゃこ・桜海老・チーズを生地に混ぜる



⑤ フライパンを熱し、多めのごま油を敷いて、生地を流しいれ、片面を焼く
ごま油はタめにするとカリッとやけます!



⑥ 裏返して反対側も焼き、かりっと焼きあがったらできあがり。たれにつけて食べる。