

# ニラのチヂミ



## 材料（3枚分）

ニラ	……………	1/2 束
ゴマ油	……………	適量
A 小麦粉	……………	150g
卵	……………	1 個
だし	……………	小さじ 1
天かす・薄口しょう油	……………	各大さじ 2
干しエビ	……………	10g
水	……………	200cc
塩	……………	ひとつまみ
砂糖	……………	大さじ 1/2
ごま油	……………	少々
(タレ)濃口しょう油	……………	大さじ 2
酢・水	……………	各大さじ 1
片栗粉・砂糖	……………	各小さじ 1

## 作り方

- 1) ボウルにAを入れて混ぜ、長さ1cmに切ったニラを入れてさらに混ぜる
- 2) フライパンを熱しごま油をひいて、①の生地を薄く伸ばして両面を焼く
- 3) 小鍋に濃口しょう油と酢、砂糖を入れて弱火にかけ、水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、タレを作る。



ワンポイント!

ポン酢とラー油を混ぜたタレでも美味しく食べられるよ!!  
また、生地に鳥・豚ミンチを入れるときは、おろしショウガを大さじ1か、  
みそを大さじ1/2 入れると肉の臭みが消えるよ!



JAこうか  
旬のレシピ集

<http://ja-kouka.shinobi.or.jp/food/recipe/>

他のレシピはこちら!!

