

* 春菊と桜エビのチヂミ

<主な材料・4人分>

桜エビ 60g
春菊 1/2 袋
人参 40g
長ネギ 1/4 本
薄力粉 80g
片栗粉 40g
溶き卵 2 個分
水 200ml
塩 少々
ごま油 大さじ 2

調味料 A

砂糖 大さじ 1
醤油 大さじ 1
酢 大さじ 1
コチュジャン 小さじ 1
ごま油 小さじ 1



<作り方>

- ① 春菊は葉先の部分はざく切り、根元の部分は 1cm 幅に切る。
人参は千切りする。長ネギは斜め薄切りにする。
- ② 桜エビは片栗粉（分量外）をまぶしておく。
- ③ ボウルに薄力粉、片栗粉、塩を入れて泡だて器でよく混ぜる。
溶き卵と水を少しずつ加えて、①と②も加えてその都度よく混ぜる。
- ④ フライパンにごま油を入れて熱し、③の半分を入れて広げて焼く。
- ⑤ こんがり焼色がついたら、ひっくり返して裏側もよく焼き色をつける。
- ⑥ 残りの半分の生地も同様に焼く。
- ⑦ 焼けたら好みの大きさに切って、皿に盛り付ける。
- ⑧ 器に調味料 A を合わせてタレを作り、お好みでつけて食べる。

エネルギー 279kcal 蛋白質 15.5g 塩分 1.3g