

米粉チヂミ



大桑村立大桑中学校

山芋等を使わなくても、米粉を加えることにより、もっちりとしたチヂミが簡単に作れます。

所要時間 50分

材料（1人分）

《生地材料》

米粉…15g 薄力粉…7.5g 水…30g 塩…0.25g

卵…4g イカ…12g ニラ…6.5g ねぎ…3g

人参…3g ごま油…1g

《たれの材料》

酢…2g 濃い口醤油…3g 三温糖…1g ごま油…0.5g

豆板醤…0.01g

作り方

- ①米粉・薄力粉をふるう。
- ②材料は細かく刻む。
- ③①に水、卵、塩を加え、刻んだ材料を混ぜる。
- ④鉄板にごま油を塗り、③を薄く流し焼く。
(コンビ200℃10分+ホット200℃10分)
- ⑤④を1人2枚に切り分ける。
- ⑥タレを煮立て、別配食し、⑤にかける。