８月のおすすめレシピ

チヂミ

材料　４人分		
ちくわ		４０ｇ
にら		１/４わ
たまねぎ		１/６個
にんじん		２０ｇ
A	小麦粉	１００ｇ
	水	１５０ｇ
	塩	少々
B	ごま油	小さじ１
	油	小さじ１
C	しょうゆ	大さじ１
	みりん	大さじ１/２
	ごま油	小さじ１/３
	すりごま	小さじ１/２

【作り方】

① ちくわは縦１/４に割り細かく切る。たまねぎ・にんじんは小さめに薄くスライスにする。にらは３～５ミリ幅くらいに切っておく。

② Ａの小麦粉と水、塩を混ぜて生地を作る。

③ ①と②を合わせる。

④ フライパンを熱し、薄く油Ｂをしき、③を円形にうすくのばしながら流し入れる。表面にホットケーキのようにプツプツと穴があいてきたら、裏返し焦げ目がつくまで焼く。

⑤ タレの材料Ｃを合わせてチヂミにかける。