

# [ニラチヂミ]

数量: [24 cmフライパン 1 枚分]

## 材料

[ニラ] | [50 グラム]

[薄力粉] | [60 グラム]

[人参] | [60 グラム]

[片栗粉] | [30 グラム]

[チクワ] | [1 本]

[卵] | [1 個]

[水] | [80cc]

[鶏ガラスープの素] | [小さじ 1]

[ごま油]

※[醤油又は中華の素] | [小さじ 1/2]

※[塩] | [小さじ 1/2]

タレで食べる時には、※は入れません。

## 作り方

- ① ニラは 2 センチ 人参は細切りに、チクワは縦 1/2 斜め切りにカットします。
- ② 卵を溶いて、水を加えて卵水をつくります。
- ③ 薄力粉、片栗粉、塩、鶏ガラスープの素、中華の素を混ぜ、そこに卵水を加えます。
- ④ 混ぜ合わせた③に、①を加えて、サッと混ぜ合わせごま油で焼き上げて完成です。