



## チヂミ

### ◆材料

#### 【生地（6枚分）】

- ・小麦粉・・・3カップ
- ・水・・・・・・・・2カップ
- ・卵・・・・・・・・3個
- ・おから・・・・・・・・大さじ6～7
- ・塩・・・・・・・・小さじ1と1/2
- ・だしの素・・・・・・・・適量

#### 【具（5人分）】

- ・にら・・・・・・・・2束
- ・ねぎ・・・・・・・・1/2束
- ・にんじん・・・1/2本
- ・玉ねぎ・・・・・・・・1個
- ・エビ・・・・・・・・小25尾程度
- ・イカ・・・・・・・・1杯
- ・豚肉・・・・・・・・200g程度

※あれば、ズッキーニ、かぼちゃを薄くスライスしたもの

#### 【たれ】

しょうゆ1：お酢2の割合、いりごま

※好みに唐辛子粉を加える。ポン酢でもOK!

### ◆作り方

- ①生地を作っておく。※前日に作って寝かせておくとおいしい。
- ②ねぎ、にらは4cm程度の長さに切る。その他の野菜は千切り、エビ、イカ、豚肉は細切りにする。
- ③ ①の生地に②の材料を混ぜる。
- ④フライパンに多めの油をひいて、③を焼く。

チャル モッケツスムニダ

잘 먹겠습니다!

(いただきます!)

