



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

※好みで唐辛子粉を加える。ポン酢でもOK!

◆作り方

- ①生地を作つておく。※前日に作つ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。

