



D. ねぎとイカの香り野菜チヂミ

【材料】(4人分)

<A>

ネギ	…150g
イカ	…150g
キャベツ	…50g
シメジ	…50g
タマネギ	…50g
パプリカ(赤、黄)	…各 1/8個

小麦粉	…75g
片栗粉	…75g
水	…100g
卵	…1個
ゴマ油	…20g



<ソース>

しょう油	…適量	ゴマ油	…適量
酢	…適量	ラー油	…適量

作り方

1



<A>の材料を1cm角に切る。

2



の材料を混ぜてチヂミの生地を作り、①を加え混ぜ合わせる。

3



フライパンに油をひいて②を流し入れ、生地を抑えながらチヂミを焼き上げる。

4



③を一口大に切り、盛り付けたら<ソース>の材料を混ぜて掛ける。