

しよっかん もちっとした食感がおいしい！千千ミ

○材料（直径30cmのフライパン1枚分）

- ・小麦粉 100g
- ・片栗粉 大さじ4
- ・水 130ml
- ・しお 小さじ1
- ・油 小さじ2
- ・にんじん 5cmぐらい
- ・たまねぎ 1/2こ
- ・豚こま肉 50g
- ・にら 5本（1/3束）
- ・白ごま 大さじ2

＜チヂミのタレ＞

- ・にんにく 1かけ
- ・しょうゆ 小さじ3弱
- ・酢 小さじ1強
- ・三温糖 小さじ2
- ・ごま油 小さじ2弱
- ・水 小さじ2弱



○作り方

- ① にんじんはせん切り、たまねぎはうす切り、豚こま肉は1cmはば、にらは2cmはばに切る。



- ③ 小麦粉～水を混ぜ合わせる。

- ④ ③に②とにらを入れて混ぜる。



- ② 油でにんじん、たまねぎ、豚こま肉をいためる。にんじん、たまねぎがしんなりし、お肉の色が変わったら、火を止めて荒熱をとる。



- ③ フライパンにごま油をひいて、熱してからチヂミの生地を入れる。

- ④ チヂミの生地の上に白ごまをふり、中火で2～3分焼く。

- ⑤ 焼き目がついたら、裏返して、ふたをして中火と弱火の間の火加減で3分焼く。



- ⑤ タレの調味料を混ぜ合わせる。