

おうちで

# おすすめレシピ



## ● 菊菜のチヂミ

菊菜には骨を丈夫にするミネラルや、体の免疫を活発にするβカロチンが多く含まれているので、冬におすすめしたい野菜です。

ざいりょう にんじん  
材料 4人分

ざいりょう 材 料	めい 名	ぶんりょう 分 量	きりかた 切 り 方 など
きくな 菊菜		1袋(200g)	3cmくらいの長さ
さくら 桜エビ		15g	釜揚げしらすの場合は30g ちりめんの場合は20g
★	こむぎこ 小麦粉	90g	
	かたくりこ 片栗粉	小さじ2	
	わふう 和風だし(粉末)	5g	
	みず 水	150mlくらい	
	サラダ油・ごま油	少々	
	【たれ】		
	濃口しょうゆ	大さじ1	
	酢	大さじ2	
	ごま油	少々	ラー油などはお好みで

- 切った菊菜はアクを抜くためサッと茹でて水で冷ます。軽く絞っておく。
- ★を混ぜて生地を作る。(ダマを残さない)
- 2の生地に1の菊菜、桜エビを入れて混ぜ合わせる。
- フライパンに、サラダ油とごま油を少量ずつ入れて熱しておく。  
3を入れ均等にのばして、弱火で5分ほど焼く。  
※焼く時は、蓋をしない。
- 端が半透明になった頃、裏返して更に5分焼く。
- たれの調味料を合わせておく
- チヂミが焼けたら皿にのせ、好みの大きさに切り分ける。  
たれは、別皿で添えたり、食べる時にかけたりしていただく。

