

チヂミ



《材料 約7人分》

・小麦粉	100 g
・にら（小口切り）	50 g（2分の1束）
・人参（粗みじん）	30 g（3分の1本）
・生しいたけ（粗みじん切り）	20 g（1個）
・ちくわ（粗みじん切り）	35 g
・長いも（すりおろす）	40 g
・桜えび（お好みで）	
・鶏ガラスープ（粉末）	2 g
・水	150 cc
・ごま油	適量

《作り方》

- ①水に小麦粉、鶏ガラスープの素、野菜、ちくわ、長いも、桜えびを入れよく混ぜる
- ②熱したフライパンにごま油をしき、①を薄く流し入れ焼く。