

チヂミ



《材料 約7人分》

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