



水菜のシャキシャキ感とちりめんじゃこが香ばしい

## 水菜とちりめんじゃこのチヂミ



## ■材料〈4人分〉

水菜	2株
ちりめんじゃこ	30g
たまご	1個
水	200ml
だしの素	小さじ1
薄力粉	150g
ピザ用チーズ	60g
白ごま	大さじ1
ごま油	適量

## 〈たれ〉

焼き肉のたれ	大さじ2と1/2
酢	大さじ2
白ごま(すったもの)	大さじ1
ラー油(お好みで)	適量

## ■作り方…調理時間約20分

- ①水菜は3cmの長さに切る。
- ②ボウルにたまごを入れて溶き、水・だしの素・薄力粉を加え混ぜる。
- ③②に①・ちりめんじゃこ・ピザ用チーズ・白ごまを加えて、さらによく混ぜる。
- ④フライパンにごま油を熱し、③を4回に分けて弱火〜中火で両面をカリッと焼く。
- ⑤焼き肉のたれ・酢・白ごま・お好みでラー油を混ぜ合わせ、たれをつくる。④を食べやすい大きさに切り、たれをつけていただく。

1人あたり: 328kcal



- ・水菜の代わりに春キャベツの千切りでもおいしくできます。
- ・たれにお好みでラー油・コチュジャンなどを加えると、一層おいしくなります。