

## ダイニングメニュー

もっちもちの食感! お肉と海鮮の2種類のおいしさ!

### ホットプレートでもちもちチヂミ(肉・海鮮)



#### ■材料〈4人分〉(直径約18cm 4枚分)

- 豚肉うす切り(バラ)……………100g
  - いか……………80g
  - えび……………8尾
  - にら……………1束
  - にんじん……………1/4本
  - じゃがいも……………2個
  - 切り餅……………2個
  - 小麦粉……………120g
  - 片栗粉……………30g
  - だし汁……………150ml
  - たまご……………1個
  - 塩……………少々
  - サラダ油・ごま油……………各適量
- 〈つくだれ〉

- ◆A ①こい口しょうゆ……………大さじ3
- 砂糖……………大さじ2
- 酢……………大さじ1/2
- ごま油……………大さじ1
- コチュジャン・白ごま…各小さじ1
- 白ねぎ(みじん切り)……5cm分
- 【にんにく(すりおろし)……1片分

#### ■作り方…調理時間約20分

- ①つくだれの材料Aをボウルで混ぜ合わせておく。
- ②別のボウルにすりおろしたじゃがいも・小麦粉・片栗粉・だし汁・たまご・塩を入れ、混ぜ合わせて、2等分する。
- ③豚肉は3cmに切る。
- ④いかは食べやすい大きさに切る。えびは殻をむき、背わたを取り、塩でもみ、水洗いし水気を取る。厚さを半分にする。
- ⑤にらは3cmに切り、にんじんは3cmの千切りにする。切り餅は5mm厚の短冊に切る。それぞれ2等分する。
- ⑥肉チヂミは③・1/2量の⑤を合わせ、海鮮チヂミは④・1/2量の⑤を合わせて、それぞれに2等分した②を入れ、混ぜ合わせる。
- ⑦ホットプレートにサラダ油を熱し、⑥をそれぞれ焼き、ごま油を加えて、両面をパリッと焼く。食べやすい大きさに切り、①につけていただく。



表面が焼けたら、ごま油を加えて、じっくり焼くとパリッとカリカリに焼けます。

#### 食事 バランスガイド

1人あたり: 435 kcal

