



にらチーズ 和風チヂミ

栄養満点スタミナアップ・にらレシピ③

にらチーズ和風チヂミ

材 料 (1.5人分)

にら 1/4束
ピザ用チーズ 20g
★薄力粉 大さじ2
★片栗粉 大さじ2
★卵 1個
★だしパック(中身) 小さじ1
※本格・万能だしパック使用
★水 80cc
ごま油 適量

【たれ】

しょうゆ 大さじ1
ごま油 小さじ1
お酢 小さじ1
ラー油 お好みで
白ごま 適量

- ① にらは5cmの長さに切る。たれを作っておく。
- ② ★を合わせる。
- ③ ②ににらとチーズを入れて混ぜる。
- ④ ごま油をひいたフライパンに③を流し込み、全体に広げる。
- ⑤ 中火～強火で両面きつね色になるまで焼く。
- ⑥ お皿に盛り、一口大に切ったらできあがり♪

コツ・ポイント

生地は外側が固まってきたら、フライ返しでひっくり返す。
裏返したらヘラで押さえてカリっとするまで焼いてください。
たれの分量はお好みで調整してください。
ごま油で焼くことで、香ばしい風味も増します。