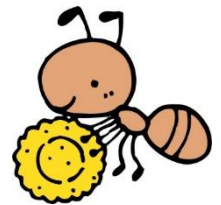




チーズチヂミ



<材 料>

作り方

人参 30g 玉ねぎ 1/2 個 ニラ 1/2 袋 シュレットチーズ 40g ごま 適量
ごま油（焼き油用） 適量

★ 水 200 cc 小麦粉 100g 片栗粉 80g 卵 1個

☆ 醤油 大さじ 2 酢 大さじ 1.5 砂糖 小さじ 3 ごま油 小さじ 1

<作り方>

- ① 玉ねぎは半分にしてスライス、人参は 3cm の千切り、ニラは根の方を切り落とし、3 cm に切る。
- ② ☆の調味料を小鍋で煮立て冷ましておく。
- ③ ★の材料を混ぜ合わせ、更に①を加え混ぜ合わせる。
- ④ フライパンにごま油を熱して③を流し入れて形を整える。中火で焼き色が付くまで焼き、裏返して蓋をして数分焼き、焼けたらふたを取り、表面をカリッとさせて仕上げる。
- ⑤ ④を適当に切り、②のたれを塗ってごまをかけて出来上がり。

<ワンポイント>

おやつ感覚で野菜を食べることができるのでおすすめです！
チーズがカリカリと焼けると美味しいですよ。