

夏野菜たっぷりレシピ①

野菜のチヂミ（4枚分）

にら…1束

にんじん…1/2本

たまねぎ…1個

じゃがいも…2個

卵…2個

米粉…140g

とりがらスープの素…小さじ2

水…大さじ2

ごま油…大さじ2

味付けぽん酢…大さじ4 ラー油…少々



**包丁 なま板 ピーラー おろし金 ボウル 菜ばし フライパン フライパンの蓋
皿4 小皿4**

[作り方]

- ① にらは3cmの長さに切る。にんじんは3cm長さのせん切り、たまねぎは5mmのせん切りにする。
- ② じゃがいもはすりおろして、卵・米粉・とりがらスープの素・水を加えて混ぜる。
- ③ ①の野菜を入れて混ぜ、4等分しておく。
- ④ フライパンにごま油を熱して、1枚分の材料を入れて丸くのばし、蓋をして中火で焼く。
- ⑤ ひっくり返して、蓋をしないで4分焼く。
- ⑥ 3cm角に切って器に盛り、つけだれを用意する。