

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。