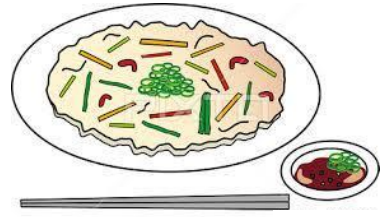


じゃがいも千切り



混ぜて焼くだけの簡単メニューです。
野菜はわけぎやきのこなどでも OK です。
いかの代わりにえびやあさり、かきもおいしいですよ！
シーフードミックスを使用してもいいです。

<材料> 約 2 枚分

★生地★

小麦粉	80 g
片栗粉	20 g
卵	1 個
水	170 cc
塩	ひとつまみ
にんじん	30 g
にら	40 g
たまねぎ	40 g
いか	60 g
じゃがいも	140 g
サラダ油	適宜
ごま油	適宜

A

★タレ★

しょうゆ	大さじ 1
ごま油	小さじ 2
さとう	小さじ 2 弱
酒	大さじ 1
酢	大さじ 1
コチュジャン	小さじ 1
白すりごま	小さじ 1 1/2

<作り方>

1. タレの材料を小鍋に入れ、ひと煮立ちさせる。
耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジで 1 分加熱しても OK。
2. にんじん、たまねぎ、じゃがいもは千切り、にらは 4 cm 長さ、いかは細切りにする。
3. **A** を混ぜ合わせ、多めのサラダ油を引いたフライパンに 1/2 量を流し入れ、中火で焼く。
焼けたらひっくり返し、もう片面も焼く。仕上げにごま油を回し入れる。
4. 焼けたら適当な大きさに切り分け、タレをかける。残りの生地も同じように焼く。