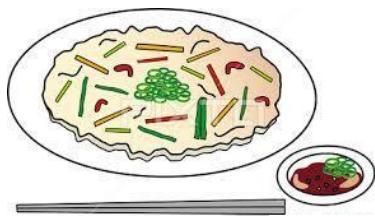


じゃがいもチヂミ



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	80g
片栗粉	20g
卵	1個
水	170cc
塩	ひとつまみ
にんじん	30g
にら	40g
たまねぎ	40g
いか	60g
じゃがいも	140g
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4cm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。