

食材2つだけ!

シーフードミックス

×

ニラ

## 片栗粉と薄力粉でカリッと 海鮮ニラチヂミ

材料 (2人分)

冷凍シーフードミックス … 120g  
ニラ … 1/2束  
○薄力粉 … 50g  
○片栗粉 … 30g  
○鶏ガラスープの素(顆粒)  
… 小さじ1/2

ごま油 … 大さじ1  
●ポン酢 … 大さじ2  
●ごま油 … 小さじ2  
●いりごま … 小さじ1/2  
●コチュジャン … 適宜

### 1 生地を作る

ボウルに水80mlと○を入れ、よく混ぜる。長さ3cmに切ったニラ、解凍して水気をペーパータオルで拭き取ったシーフードミックスも加えて混ぜる。

### 2 フライパンで焼く

フライパンにごま油を入れて中火で熱し、1を流し入れて両面カリッとまで焼く。

### 3 タレを作る

2を食べやすい大きさに切る。●を合わせてタレを作る。

調理時間

10分



このお店のチラシが見られる!

トクバイ

検索