

食材2つだけ!

ニラ

×

もやし

韓国風おかずをお手軽に

## ニラもやしチーズチヂミ

材料 (2人分)

もやし…………… 1袋(200g)

ニラ…………… 1/2束

卵…………… 1個

○ピザ用チーズ…………… 50g

○片栗粉…………… 大さじ3

○薄力粉…………… 大さじ3

○鶏ガラスープの素(顆粒)

…………… 小さじ1

●ポン酢…………… 大さじ2

●コチュジャン…………… 小さじ1

●ごま油…………… 小さじ1

ごま油…………… 大さじ1

### 1 材料を切る

ニラは3cmの長さに切る。ボウルにもやしとニラ、卵、○、水大さじ1(分量外)を入れ、もやしを手で折るようにしながらよく混ぜる。

### 2 焼く

フライパンにごま油を入れ、1を薄く食べやすい大きさになるようにのせ、中火にかける。カリッとしたら裏返し、裏面も焼く。

### 3 仕上げ

●を混ぜ合わせたタレをそえる。

調理時間

15分



このお店のチラシが見られる!

トクバイ

検索