

食材2つだけ!

ちくわ

×

ニラ

調理時間

20分

ちくわで節約チヂミ

ちくわとニラのチヂミ

材料 (2人分)

ちくわ …………… 2本
ニラ …………… 1/2束
○薄力粉 …………… 大さじ5
○片栗粉 …………… 大さじ1
○鶏ガラスープの素(顆粒)
…………… 小さじ1/2

○卵 …………… 1個
●ポン酢 …………… 大さじ2
●ごま油 …………… 小さじ1
●一味唐辛子 …………… 少々
●白いりごま …………… 少々
ごま油 …………… 大さじ2

1 材料を切る

ニラは3cmの長さに切る。ちくわは縦半分に切ったあと、5mm幅に切る。ボウルに水40ml(分量外)と○を入れて混ぜる。ニラとちくわを加え、○を具材に絡めるように混ぜる。

2 焼く

小さめのフライパンにごま油の半量を入れて中火にかける。1の半量を入れて薄く伸ばし、両面にしっかり焼き色がつくまで焼く。もう一枚も同様に焼く。

3 仕上げ

2を食べやすい大きさに切り、皿に盛る。●を混ぜてタレを作り、添える。



この店のチラシが見られる!

トクバイ

検索