

食材2つだけ!

かにかまぼこ

×

小ねぎ



調理時間

20分

かにかまで作るリーズナブルメニュー

かにかまぼこねぎのチヂミ

材料 (2人分)

かにかまぼこ …… 5本

小ねぎ …… 4本

○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

●いりごま …… 少々

ごま油 …… 大さじ2

1 材料を切る

小ねぎは3cmの長さに切る。かにかまぼこは手でほぐす。

2 焼く

ボウルに水40ml(分量外)と○を入れて混ぜる。1を加え、具材に絡めるように混ぜる。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、生地を薄く伸ばし、両面しっかり焼き色がつくまで焼く。もう1枚も同様に焼く。

3 仕上げ

2を食べやすい大きさに切る。●を混ぜたタレを添える。



このお店のチラシが見られる!

トクバイ

検索