

ひじき入りピリ辛チヂミ



材 料 (2人分)

- えび 200g
- ニラ 1/2束
- ひじき 14g
- 小麦粉 200g
- 鶏がらだし 360cc
- 胡椒、一味唐辛子
- サラダ油 大さじ2
- ☆ たれ
- しょうゆ 大さじ2
- 酢 大さじ2
- ごま油 小さじ2
- ねぎ 2g
- 白すりごま 小さじ2

作り方

1. えびはさっと塩で揉んで5mm位の厚さに切り、唐辛子をまぶしておく。
2. ニラは3cm長に切っておく。ひじきは水で戻して、さっと茹でておく。
3. ボールに小麦粉、だし汁、胡椒を入れて、だまがなくなるまで混ぜて、1・2を加える。
4. フライパンにサラダ油を引き、3の材料を広げて焼く。途中でひっくり返し、かりっとするまで焼く。
5. たれを作る。

ポイント

だまができないように、小麦粉をよくとくこと。