

米粉のチヂミ

米粉でもっちりしっとりした生地いろいろな具を入れて楽しめます！
腹持ちが良いので、小腹がすいた時やおやつにも！



1人分約 **279Kcal** / 調理時間約 **20分**

材料（4人分）

(a)

米粉…40g
小麦粉…50g
卵(M)…2個
水…100cc

《たれ》

ポン酢…大さじ2

ごま油…7g（焼く時用）

(b)

人参…1/2本
桜えび…10g
白ごま…大さじ1/2

(c)

ちりめん…20g
ミックスチーズ…20g
長葱みじん…10cm

(d)

豚ひき肉…50g
ニラ…1/2束

- 1 人参は千切り、ニラは1cmの長さに切る
- 2 (a)を混ぜ合わせて3等分し、それぞれ別に(b) (c) (d)を加えて混ぜる
- 3 フライパンに1/3ずつごま油を熱し、2の(b) (c) (d)をそれぞれ焼く
- 4 それぞれ食べやすい大きさに切り分け、たれをつけて食べる

※醤油と酢を大さじ1ずつ混ぜたタレでもOK！