

クッキング料理

豆苗と桜えびのチヂミ

材料	2人分	作り方(2枚焼く)
豆苗	1パック	① 豆苗は2cmほどにはさみで切る。 ② ボウルに小麦粉・片栗粉・水・鶏ガラスープの素を入れよく混ぜる。 ③ ②に豆苗・桜えびを入れ混ぜる。 ④ 熱したフライパンに、ごま油(1/2量)を入れ③の生地(1/2量)を流し両面カリッと するまで焼く。 ⑤ お好みで、しょうゆ:ごま油:酢(2:1:1)タレを作って添える。
桜えび	5g	
小麦粉	100g	
片栗粉	50g	
水	3/4カップ	
鶏ガラスープの素	小さじ1	
ごま油	小さじ1弱	

