

チヂミ



キューピー
「レモンドレッシング」を使用

＜材料＞(2人前)

ニラ	60g
ディノケール	30g
玉ねぎ	30g
豚バラ	60g
卵	1個
サラダ油	大さじ1
ごま油	大さじ1
市販のチヂミの素	1袋
ごま油ガーリック	適量

＜作り方＞

- (1) ミックス粉と水を混ぜ生地を作って10分おき、にら、玉ねぎ、豚バラ、卵、ディノケールを混ぜ合わせる。
- (2) フライパンにサラダ油をひいて温める。
- (3) フライパンに(1)を落とし、ゆすりながら焼く。
- (4) きつね色になったらひっくり返して、ヘラでおさえながら焼く。
- (5) フライパンの縁からごま油を回しかける。
- (6) ごま油ガーリックドレッシングにつけていただく。