



春菊たっぷり米粉のチヂミ 柚子の香りタレ



材料 【2人分】

春菊	100 g
米粉	100 g
卵	1 個
水	100ml
鶏がらスープの素 (顆粒)	小さじ2
桜えび	大さじ4
ごま油	小さじ2
ポン酢	大さじ2
A コチュジャン	大さじ1/4
はちみつ	小さじ2/3
柚子の搾り汁	小さじ1
ゆずの皮	少々

 <1人分の栄養価>
エネルギー 314 kcal

 塩分 2.3 g

作り方

- 1) 春菊は3等分くらいの長さに切り揃える。
- 2) ボウルに米粉・卵・水・鶏がらスープの素をよく溶き混ぜたら、桜えびと1)を入れて混ぜ、たねを作る。
- 3) フライパンにごま油を熱して、2)のたねを入れ両面を香ばしく焼き色がつくまで焼く。
- 4) Aをよく混ぜ合わせ、最後に刻んだゆずの皮を入れてたれを作る。
- 5) 焼いたチヂミに4)のたれを添えていただく。

Cooking Point

- ・ コチュジャンやはちみつが固まって混ぜ合わせにくいときは、電子レンジで30秒ほどあたためると混ぜやすくなります。
- ・ 米粉の生地は冷めると固くなるので、焼きたてを召し上がれ！



対象：子どもから
ご年配の方まで