

## ☆チヂミ



### 【材料】

●チヂミ粉 250g ●水 400~500ml ●ニラ 150g

### 【チヂミのタレ】

◆濃口醤油 50cc ◆ごま油 大さじ3 ◆煎りごま 大さじ3

◆小ねぎ 小口切り 1/3~1/4 ◆ニンニク 2片 (すりおろして量はお好みで)

- 1.ボウルに粉と水を入れ、少し緩めの生地をつくり、だまにならないよう、よく混ぜる。
- 2.食べやすい大きさに切ったニラも入れて、混ぜ合わせる。
- 3.熱したフライパンに多めの油をひいて、2の材料を薄く伸ばして、両面を香ばしく焼く。

## ☆もやしご飯

### 【材料】

●米 3合 ●豆もやし 1袋 ●合挽き肉 100g ◆調味料 醤油小さじ1

### 【たれ】

◆濃口醤油 大さじ4 ◆ごま油 大さじ1 ◆ごま 大さじ1 ◆ニンニク 1粒

◆小ねぎ 1/4本



- 1.ひき肉は、醤油で下味をつけておきます。
- 2.熱したフライパンに、1のひき肉を入れ、煮汁がなくなるまで炒めます。
- 3.洗った米を炊飯器に入れ、水を入れる。上から炒めたひき肉、もやしの順番に載せ炊き上げる。

### 【タレづくり】

ねぎは小口切り、にんにくはすりおろし、ボウルにタレの材料全てを入れて、混ぜ合わせます。

～召し上がり方～ 1人前ずつ取り分け、タレをかけて召し上がれ♪