

～Paprikaとニラのチヂミ～



-材料 (2～3人分) -

パプリカ	各1/3個
ニラ	40 g
切りイカ	10 g
薄力粉	70 g
片栗粉	大さじ2
卵	1個
水	120 g
ごま油	適量

-作り方-

- 1) 卵・水をよく混ぜ合わせ、薄力粉・片栗粉を加えて更によく混ぜ合わせる。
- 2) 1)に切りイカ・薄切りしたパプリカ・3～4cmの長さに切ったニラを加えて混ぜ合わせる。
- 3) フライパンに多めのごま油をひき、2)を流し入れて両面をカリッと焼く。
- 4) 3)を食べやすい大きさに切り、ポン酢・コチジャンを混ぜ合わせタレをかける。

POINT!

切りイカの代わりに桜海老、イカゲソなどでも美味しく出来ます。

～Swan dream group～

株式会社 スワンドリーム

株式会社 I LOVE ファーム登米

リッチフィールド栗原 株式会社



TEL 0228-59-2280