

材料



にらとハムのチヂミ

米粉で作るので、外はカリカリ、中はもっちりとしたチヂミです。

<4人分>			
米粉	100g	(たれ)	
にら	1/2束	醤油	大さじ2
卵	1個	酢	大さじ2
水	150ml	ごま油	小さじ1
ハム	3枚	白ごま	大さじ1
サラダ油	適量		



①

にらは2cm、ハムも短冊切りにする。

ボールに米粉、卵、水を入れ、よく混ぜる。そこに①のハムとにらを入れ、さらに混ぜる。



②

熱したフライパンにサラダ油をひき、おたまで②の1/4量を入れ、両面をカリッときつね色に焼く。

できあがり!



③



お皿に盛り切り目を入れ、たれをつけて食べる。