

基本の米粉チヂミ

材 料 (大きめ2枚分)

生 地

米粉	50g
じゃが芋	中玉3個(約300g)
にんじん	1/2本
にら	1/2束
ごま油	各焼く毎に大さじ1



チヂミのつけダレ

醤油 大さじ1 ・ 味噌 小さじ1
 米酢 大さじ2 ・ ごま油 小さじ1
 白いりごま 大さじ1 ・ きび砂糖 小さじ1
 輪切り唐辛子 ひとつまみ

作り方

- ① 生地を作る。ジャガイモは皮を剥きすりおろす。そこへ米粉を入れよく混ぜ合わせておく。
- ② 人参は千切り。ニラは3センチほどの長さに切り、①の生地に入れ混ぜる。
- ③ フライパンにごま油を大さじ1入れ熱し、②の生地の1/2を入れ広げる。
- ④ 焦げ目が付いたら、裏返し少し上からフライ返しで押さえ平たくし焼いていく。
- ⑤ 両面が焼けたら、綺麗なまな板の上に乗せ四角く切りお皿に並べる。
- ⑥ 漬けダレを混ぜ合わせ小さな器に入れ並べ出来上がり。

※お砂糖はきび糖を使うとコクが出て美味しく仕上がります。

- ☆ じゃがいもをすりおろして生地にすることで米粉では出しにくいモチモチ食感を出すことができます。
- ☆ 基本の生地にキムチや海鮮を入れるとチヂミのバリエーションが広がります。