

とっておきレシピ RECIPE

お手軽クリスピーちぢみ



材料

(2人前)

成田もやし1袋 (250g)

ニラ (1束)

ニンジン (1/3本)

卵 (2個)

ごま油 (大さじ1)

酢、醤油 (適量)

【材料A】

小麦粉 (130g)

片栗粉 (大さじ2)

塩 (小さじ1/4)

水 (1カップ)

作り方

1. ニラ、ニンジンは3cmの長さに切る。
2. ボールに卵を割りほぐし、調味料Aを加えてよく混ぜる。
3. (1)と成田もやしを入れて混ぜる。
4. フライパンにごま油を熱し、(3)の生地を入れて両面を色よく焼く。
5. 酢と醤油を好みで混ぜて、付けだれとする。