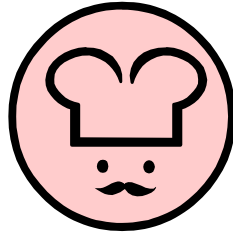


# 男の料理教室オススメレシピ紹介



## にらとじゃこのチヂミ

《材料》	《4人分》	《作り方》
にら	1束	<p>① にらは根元を切り落とし、4～5cmの長さに切る。</p> <p>② たれの材料を合わせ、混ぜておく。</p> <p>③ 小さめのボールに卵を溶く。 大きめのボールに小麦粉、片栗粉、水、溶き卵を入れて混ぜ、粉っぽさがなくなるまでよく混ぜ合わせる。 にら、ちりめんじゃこを加え、ざっくりと混ぜる。</p> <p>④ フライパンにごま油を大さじ1/2を中火で熱し、生地を1/2流し入れて、円形に広げ3～4分間焼く。 底の面に焼き色がついたら、フライ返しなどで裏返し、表面を軽く押さえる。 ごま油大さじ1/2を回し入れ、さらに焼く。 両面がカリッととしたら取り出し、食べやすい大きさに切り、器に盛る。 残り1/2の生地も同様に焼く。</p> <p>⑤ ②のたれを別の器に入れて添える。</p>
ちりめんじゃこ	40g	
生地		
卵	2個	
小麦粉	100g	
片栗粉	50g	
水	1/2カップ	
たれ		
醤油	大さじ4	
酢	大さじ2	
豆板醤	小さじ1～	
砂糖	小さじ1	
ごま油	大さじ2	