

野菜チヂミ

乳幼児講習会

(材 料)

玉ねぎ 1/2 個

にら 1 束

人参 1/2 本

薄力粉 100g

水 120 cc

油(ごま油) 適宜

(たれ)

しょうゆ 大さじ 2

青ネギ(みじん切り) 1/2 本

ごま油 大さじ 2/3

ごま 少々

(作り方)

1. 野菜は、みじん切りにする。
 2. ボールに薄力粉、水を入れ、軽く混ぜ、1 を加え、更に混ぜる。
 3. フライパンに油(ごま油)を敷き、生地を薄く伸ばして両面を焼く。
- ※お弁当用には、たれを生地の中に加えて焼く。しょうゆは、大さじ 1 まで減らしてもよい。

2017 年 2 月