



2020年

you
me
食材提供

2/6 (木) アサリとねぎのチヂミ (YUMIKO さん)

(材料 2 人分)

(具材)

アサリのむき身 (むきえび) : 120g
青ねぎ : 1/2 束
たまねぎ : 1/4 個分
にんじん : 1/4 本分
塩・こしょう : 各少々

サラダ油 : 適量

(生地)

A { 米粉+だしパック (1 袋) : 合わせて 100g
たまご : 2 個
水 : 80ml

仕上げ用ごま油 : 大さじ 1

(タレ)

B { 濃口醤油 : 大さじ 2
酢 : 大さじ 2
いりごま : 大さじ 1
砂糖 : 小さじ 1
ごま油 : 小さじ 1
おろしにんにく : 少々

- ① アサリのむき身は冷凍の場合解凍しておく。青ねぎは 4 等分くらいに切り、たまねぎとにんじんは千切りにする。
- ② 生地材料 A をよく混ぜ合わせておく。
- ③ フライパンにたっぷりめのサラダ油を敷き、①の野菜を敷いて、アサリを散らし、塩・こしょうをして、②の生地 A をまんべんなく回しかけ火をつけ、中火弱の火加減でカリッと香ばしく、揚げ焼きにする。
- ④ ③の片面が焼けたら、裏返して同様に焼き上げ、仕上げにごま油を鍋端から流し入れて、香りをつけるように仕上げ焼きをする。
- ⑤ タレ材料 B をよく混ぜ合わせておく。
- ⑥ ④を食べやすい大きさに切り分けて器に盛り、⑤のタレをつけていただく。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター (3階と地下1階) に置いています。
またインターネット > <http://www.nbc-nagasaki.co.jp/> でもご覧になれます。