

4/1 (木) ジャがいもちチミ (久保 桂奈さん)

(材料2人分)

{ ジャがいも：150g
{ 塩：小さじ1/2
にんじん：50g
ニラ：20g
A { たまご：2個
小麦粉：大さじ4
鰹節：2パック(4g)
ごま油：大さじ3

(タレ)

B { 濃口醤油：大さじ2
純米酢：大さじ2
みりん：大さじ1
ラー油(ごま油)：大さじ1
小ねぎ：3本

- ① ジャがいもは千切りにして、ボウルに入れ、塩を振ってなじませ、5分程したら、水気を軽くしぼる。
- ② にんじんは千切りにし、ニラは5cm長さのざく切りにして①のボウルに加え、Aを加えて粉っぽさが無くなるまで混ぜる。
- ③ フライパンにごま油を入れて中火で熱して、②の半量を入れ平たくのばす。
- ④ ③のフライパンのチチミに焼き色がついたら裏返して、表面がしっかり焼けたら取り出す。残りも同様に焼く。
- ⑤ 小ねぎは小口切りにする。ボウルにBを入れて混ぜ合わせる。
- ⑥ ④のチチミを食べやすい大きさに切って、器に盛り、小鉢に⑤のタレ入れて添える。

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)に置いてあります。
また、NBCアプリや<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。