



## 3/29(火) 野菜の3色チヂミ

(材料)

〔新たまねぎ  
塩

ニラ

〔キムチ  
ピザ用チーズ

(生地)

チヂミ粉 (または片栗粉+薄力粉)

水

(焼き用)

ごま油

(タレ)

ポン酢

コチュジャン

白ごま

ごま油

- ① たまねぎは薄切りにして、塩少々を揉み込んで、しばらく置き、水気を取っておく。ニラは4cmくらいの長さに切って、キムチはざく切りにする。
- ② ボウルに①のたまねぎを入れ、チヂミ粉と水を加えて混ぜる。
- ③ フライパンにごま油を熱し、②のたまねぎを入れて、薄く延ばし、②で残った生地に①のニラを入れて絡ませ、同様にフライパンに入れる。最後に①のキムチとピザ用チーズを入れて混ぜ合わせ、フライパンに入れて、両面焼く。
- ④ タレの材料を混ぜ合わせ、小鉢に入れる。
- ⑤ ③のチヂミの表面がカリッとなったら、器に盛り、④のタレを添える。

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）に置いています。  
 レシピは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。