



5/7(木) かりっと!ふわっと!豆腐入りチヂミ

(材料)

豆腐：1/2 丁

小ねぎ：1/2 束

キムチ：適量

桜えび：3~5 g

溶けるチーズ：40 g 程度

たまご：1 個

水：適量

片栗粉、小麦粉：各大さじ2~3

ごま油：大さじ3

- ① キムチは食べやすい大きさ、小ねぎは4 cm程度の長さに切る。
- ② ボウルに豆腐を入れて（水切り不要）、泡立て器で滑らかにする
- ③ 片栗粉、小麦粉、たまごを加えて混ぜ、生地が固そうなら様子を見て水で調整する。
- ④ ①と桜えび、チーズを入れて軽く混ぜる。
- ⑤ フライパンにごま油を熱し、両面こんがり焼く。

(たれ)

ぽん酢、玉ねぎ、ごま

(たれ)

- ・玉ねぎを薄切り（細切り）にして、ぽん酢とごまと合わせる。

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。
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。