

## 米粉のもちもちチヂミレシピ

ホットプレート 1 枚分  
(28×40 センチ) 8 人分

材 料	1 枚分
チンゲン菜	500 g
コーン (缶詰)	240 g
桜エビ	18 g
米粉	240 g
片栗粉	100 g
塩	6 g
だし汁	500 c c
〔 顆粒和風だし	6 g
お湯	500 c c
油	適量



- ①チンゲン菜は洗い、細かく刻む
- ②桜エビは半分を袋のまま細かくもみ、半分はそのまま使う
- ③だし汁は分量のお湯で本だしを溶かしておく
- ④米粉、片栗粉、塩、だし汁を混ぜて、ダマがなくなったらチンゲン菜、コーン、桜エビを加える
- ⑤ホットプレートにうすく油をひいて④を流し入れ200℃で焼く
- ⑥片面が焼けたら、裏返ししやすい大きさに切って裏返す
- ⑦中央にサラダ油を適量に入れ、更に2～3分焼く

※チンゲン菜のかわりに、長ねぎやキャベツでも OK です

※フライパン (30 センチ) で作る場合 ⇒ 分量は半分になります