

## ○ 米粉一押しの一品(レシピ集)



### 第2回目レシピ (香芝市食生活改善推進員協議会のおすすめ NO.2)

#### ◎ ふわふわチヂミ

##### ◆材 料

じゃがいも・・・150g	長いも・・・150g
ニラ・・・100g	乾燥ひじき・・・16g
桜えび・・・16g	溶けるチーズ・・・40g
米粉・・・40g	スキムミルク・・・30g
牛乳・・・30g	塩・・・2.5g
ごま油・サラダ油・・・少々	酢・しょうゆ・・・少々
コチジャン・・・少々	

##### ◆作り方

- 1 じゃがいもと長いもは、皮をむいてすりおろす。ニラは2cm長さに切り、チーズは細かく切る。
- 2 ひじきは、水につけて戻す
- 3 ボールに1、2、桜えび、Aを加えて混ぜ合わせる
- 4 フライパンに、ごま油とサラダ油を熱し、3の生地を1/4分流し入れて両面を焼く。同様に残りも焼く
- 5 Bを混ぜ合わせたタレを添える

#### 出来上がりのワンショット

