

## 〈春菊〉

## 『もちもち春菊チヂミ』

☆春菊の緑と白玉粉のモチモチ感が食欲をそそる一品です！☆

《1人分のエネルギー量 148 kcal》

## ◎材料と分量（2人分）

|      |   |      |        |   |      |
|------|---|------|--------|---|------|
| ・春菊  | / | 30g  | ・水     | / | 少々   |
| ・玉ねぎ | / | 30g  | ・油     | / | 小さじ2 |
| ・人参  | / | 15g  | ・タレ    | / |      |
| ・薄力粉 | / | 25g  | ・しょうゆ  | / | 大さじ2 |
| ・白玉粉 | / | 25g  | ・ごま油   | / | 小さじ1 |
| ・豆腐  | / | 100g | ・一味唐辛子 | / | 少々   |

## ◎作り方

- ① 春菊は3cm長さに切り、玉ねぎは薄切り、人参は3cm長さのせん切りにする。
- ② ボウルに薄力粉と白玉粉、豆腐を加えてよく混ぜ、①を加えて混ぜ合わせ、水でかたさを調整し、チヂミの生地を作る。
- ③ フライパンを熱して油を入れ、②の半量を入れて平らに広げ、両面に焦げ目がつくまで焼く。残りの半量も同様に焼く。
- ④ タレの材料を混ぜ合わせ、食べる時にお好みで添える。

