

## 〈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。

