

にらチヂミ

材 料	分量		作り方
	1人分	4人分	
にら	1 0 g	4 0 g	① にらは1cm、たまねぎは粗みじん切りにする。
たまねぎ	5 g	2 0 g	
いか（細切り）	1 0 g	4 0 g	② ボールにチヂミ粉、いか、いりごま、卵と①をいれ、水を加えて混ぜる。
チヂミ粉	2 0 g	8 0 g	
卵	5 g	2 0 g	③ オーブンに②を薄くのばし、230℃で15分焼く。
いりごま	0. 2 g	8 g	
水	2 5 g	1 0 0 g	④ 焼きあがったら人数分に切る。
こいくちしょうゆ	1. 5 g	6 g	
コチュジャン	0. 0 3 g	0. 1 2 g	⑤ Aを混ぜて加熱をし、タレを作る。
A 酒	0. 3 g	1. 2 g	
みりん	0. 2 g	0. 8 g	⑥ 好みに応じてタレをつけていただく。
ごま油	0. 1 g	0. 4 g	
水	5 g	2 0 g	

