

## もちもちもずくチヂミ



| 【材料】   | 【5人分】 |
|--------|-------|
| もずく    | 120g  |
| にんじん   | 1/3 本 |
| 玉ねぎ    | 1/4個  |
| にら     | 1/3 袋 |
| 卵      | 1個    |
| 小麦粉    | 50g   |
| 片栗粉    | 20g   |
| 塩・こしょう | 少々    |
| だし汁    | 100ml |
| ごま油    | 大さじ2  |

※だし汁：お湯100mlに和風顆粒だし小さじ1を溶かす

### 【作り方】

- ① 玉ねぎは薄切り、にんじんは5mm幅の短冊切りにする。
- ② ニラは根の方を切り落とし、3cm幅に切る。
- ③ もずくは水で洗い、食べやすい長さに切る。
- ④ ボウルに小麦粉、片栗粉、だし汁、卵、塩、こしょうを入れて混ぜる。
- ⑤ ④に材料を加えて混ぜる。
- ⑥ フライパンにごま油の半量（大さじ1）を入れて熱し、⑤を広げて入れ、焼き色がつくまで弱火で5分程度焼く。裏に返し、フライパンの縁から残りのごま油（大さじ1）を回し入れ、裏面にも焼き色をつける。
- ⑦ ⑥を食べやすい大きさに切って器に盛り、好みでポン酢やラー油をかける。