

< ニラ入りチヂミ風すり身焼き >

【 材 料 】

□ 冷凍味付けすり身	150 g	《タレ》	
□ ニラ	1/3 束	□ ポン酢	大さじ 3
□ 炒りゴマ	大さじ 3	□ ゴマ油	小さじ 1
□ 鶏ガラ顆粒スープ	小さじ 1/3	□ 一味唐辛子	少々
□ ゴマ油	大さじ 3	□ 砂糖	小さじ 1

【 作 り 方 】

- ① ニラを細かく刻む
- ② 解凍したすり身に鶏ガラ顆粒スープを入れてよく混ぜる
- ③ ②にニラとゴマを入れて混ぜ合わせる
- ④ フライパンにゴマ油を入れて火を点ける
- ⑤ フライパンに③をスプーンで1 さじずつ落とし入れて背で平たく伸ばす
- ⑥ 焼色が付いたら裏返して両面に焼色を付ける
- ⑦ お皿に取って混ぜ合わせたタレをかける



かまぼこレシピ
動画はこちら →

