



- ① ボウルに水200cc、卵、チヂミミックス粉を入れて混ぜ合わせる。

ポイント 生地を溶いてそのまま10分おくことで、モチモチ感がアップします。(時間がなければ省いてもOK)



- ② えび、いかは表面の水けをキッチンペーパーでふく。①にえび、いか、玉ねぎ、ニラを入れて混ぜる。

ポイント えび、いかの余分な水けは、臭みのもとになるのでふきましよう。



- ③ 240度に温めたホットプレートにサラダ油をひき、②を半分ずつ(1枚分ずつ)丸く広げ、約3分焼く。

ポイント 生地の部分の厚さが5mm程度になるよう、なるべく薄く広げましよう。



- ④ 下面がきつね色になればひっくり返し、約2分間ヘラで生地を押さえながら、パリッとなるまで焼く。

ポイント 押さえる時は生地を回すように動かしながら、こまめに押さえましよう。



- ⑤ 仕上げにごま油を生地のまわりに流し、生地全体になじませて風味をつける。

ポイント 最後にごま油をなじませることで、風味よく仕上がります。



- ⑥ 食べやすいサイズに切り分けて器に盛る。タレとごまを小皿に入れ、チヂミをつけていただく。

ポイント 辛いのがお好み場合は、タレに一味唐辛子を加えても!



お届けの食材

※野菜は洗浄済み

えび	50g
いか	50g
ニラ	60g
玉ねぎ	50g
チヂミミックス粉	1袋
チヂミのタレ	2袋
いりごま	1本

ご用意いただく食材

卵	1個
水	200cc
サラダ油	大さじ1
ごま油	大さじ1

フライパンでも
作れます!
火加減は中火で
焼いてください。

