

ほうれん草

ほうれん草とチーズのチヂミ



材料(2枚分)

■材料

- ほうれん草 1袋
- 卵 2個
- 小麦粉 大さじ4
- 出し汁または水 ... 大さじ2
- かつお節 6g
- チーズ 適量
- ごま油 適量

ピリ辛タレ

- ★酢 大さじ1
- ★コチュジャン... 小さじ1
- ★砂糖 小さじ1
- ★醤油 大さじ1.5
- ★ごま油 小さじ1
- ★すりごま 小さじ1

混ぜあわせておく

□■□■ 作り方 □■□■

- ①ほうれん草を茹でて、水気をしぼって約1cmの長さに切る。
- ②ボウルに卵を割り、出し汁、小麦粉を入れよく混ぜる。
- ③②の中にほうれん草を入れ混ぜる。ダマがなくなり小さな泡が出てふわっとしてくるまで混ぜる。この時にかつお節も入れる。
- ④フライパンにごま油を多めに入れて熱したら、一旦火を止めて生地を半分を入れ薄く広げ、上からチーズをかける。
- ⑤蓋をして焼き色に注意しながら中弱火で片面を焼き、裏返したらチーズがカリッとなる様に焼いてできあがり。