

ハトムギの中華風チヂミ



材料（2人前）

ハトムギ粉末 … 50g
小麦粉（薄力粉） … 50g
レンコン … 50g
ニラ … 1/3束
煎りゴマ … 適量
ゴマ油 … 大さじ2

<調味料>

中華スープ（ブイヨン可） … 50cc
牛乳 … 150cc
塩 … 小さじ1/4
うま味調味料 … 少々
コショウ … 少々
ゴマ油 … 大さじ1

<タレ>

ポン酢 … 適量
豆板醤 … 適量
ゴマ油 … 適量

作り方



1. レンコンの皮を剥き、幅2mmのイチョウ切りにして、しばらく水にさらしてから塩茹でします。（塩：少々）



2. ニラは長さ4cmにカットします。



3. ボウルに「ハトムギ粉末」「小麦粉」を入れ軽く混ぜてから<調味料>を全て加えて良く練ります。最後に1と2を入れ混ぜます。



4. フライパンにゴマ油（大さじ2）を入れ、さらに3を厚さ5mm程度になるように入れ、焦げ目がつくまで中火で両面を焼きます。



5. 一口大の大きさにカットしお皿に盛り付けます。



6. ポン酢にお好みで豆板醤・ごま油を入れてタレを作ります。

いしかわを食べよう!
JAグループ石川プレゼント

石川の鉄人が教える

