

干しイカともやしの中華チヂミ



材料 (4 枚分)

干しイカ	240g
もやし	240g
にら	40g
★小麦粉	2 カップ
★片栗粉	ひとつまみ
★卵	2 個
★中華スープ	300ml
ごま油	適量

(たれ：醤油大さじ 4、酢大さじ 4、ラー油少々)

- 1 イカは 3cm×1cm 弱に切り、もやし、ニラは、3cm に切る。
- 2 ボウルに★を入れて混ぜ、1 を入れて混ぜる。
- 3 フライパンにごま油を熱し、2 の 1/4 (1 枚分) を入れて、両面焼く。
- 4 たれの材料を混ぜて、3 につけていただく。