



セロリとあさりのチヂミ

材料：1枚分 【直径24～26のフライパン使用】

セロリ	1本 (150～180g)	<u><たれ></u>	
冷凍あさりのむき身 (解凍したもの)	100g	しょうゆ	大さじ2
小麦粉	60g (大さじ7ほど)	酢	大さじ1
片栗粉	10g (大さじ1ほど)	ごま油・砂糖・粒白ごま	各小さじ1
卵	1個	万能ねぎ (小口切り)	2本分
水	50ml (大さじ3ほど)	一味唐辛子	お好みで
塩	小さじ1/4		
サラダ油	大さじ1		

作り方：

1. セロリの茎と葉は薄切りにする。たれの材料を混ぜておく。
2. ボウルにセロリとあさりを入れ、小麦粉と片栗粉を全体にまぶす。
3. 溶いた卵、水、塩を入れて混ぜる。
4. フライパンにサラダ油半量を温め、生地を丸く広げ、蓋をして弱火～中火で10分ほど焼く。
5. 焼き色がついたら裏返し、残りのサラダ油をフライパンの縁から注ぎ、カリッとするまで5分焼く。
6. 食べやすい大きさに切り、たれをつけて食べる。