

●ねぎの海鮮チーズチヂミ

【材 料】(2 人分)

● ねぎの青い部分	: 2 本分	● ごま油	: 大さじ 2
● にんじん	: 1/4 本	● ピザ用チーズ	: 適量
● ゆでだこの足	: 1 本	● 糸とうがらし	: 適宜
● むきえび	: 8 匹		
<生地>		<タレ>	
● 小麦粉	: 120g	● しょうゆ	: 大さじ 2
● かたくり粉	: 大さじ 2	● 酢	: 小さじ 1
● 卵	: 1 個	● いらごま(白)	: 小さじ 1
● 水	: 200ml	● 砂糖	: 小さじ 1 と 1/2
● 塩	: 少々	● 一味とうがらし	: 少々

【つくり方】

- ① **ねぎの青い部分**はよく洗い、薄い斜め切りにし、水にさらす。
Point 水にさらすことで、辛みがやわらぐ。
- ② **にんじん**は、3cm 長さの細切りにする。
- ③ **ゆでだこの足**と**むきえび**は、8mmほどの大きさに切る。
- ④ 生地をつくる。
 - (a) **小麦粉**と**かたくり粉**を袋に入れ、よく混ぜ合わせる。
 - (b) **卵**を溶きほぐし、**水**と**塩**を加え混ぜる。
 - (c) (b)に(a)を加え、粉けがなくなるまで混ぜる。
 - (d) (c)に②と③、水けをきった①を加え、よく混ぜ合わせる。
- ⑤ フライパンに**ごま油(チヂミ 1 枚につき大さじ1)**を熱し、生地の半分量を流し入れる。ふたをして、弱めの中火で焼く。(4分ほど)
- ⑥ ⑤をひっくり返し、軽く押さえる。もう一度ふたをして弱めの中火で3分ほど焼く。
- ⑦ ⑥でひっくり返して1分ほどたったら、**ピザ用チーズ**をのせる。再びふたをして焼く。
- ⑧ タレにつけながらお召し上がりください。(お好みで糸とうがらしをかけてください)