

野菜の皮も一緒に！パリモチチヂミ！

捨ててしまいがちな、大根の葉や皮、人参の皮もチヂミの具材として入れることで、野菜を余すことなく使用できます。野菜もたっぷり、さっぱりとしたチヂミとなっています。

《材料》(フライパン直径22cm 1枚分)

- 大根の葉 45g
- 大根の皮 40g
- 皮付き人参 40g (1/4本程度)
- 玉ねぎ 30g (1/8個程度)
- 小麦粉 90g
- 片栗粉 20g
- 濃口醤油 大さじ1
- 水 120ml
- 溶き卵 1個分
- ごま油 大さじ2
- いらごま 適量

A

〈たれ〉

ポン酢やポン酢マヨネーズなど



《作り方》

- ① 大根の葉を5mm幅の小口切りにする。皮は細切りにする。
- ② 人参は皮付きの状態に細切りにする。
- ③ 玉ねぎは薄切りにする。
- ④ ボウルにAを入れ、水を少しずつ加えながら、粉類がダマにならないように泡立て器で溶く。
- ⑤ ①②③の野菜を加えてよく混ぜる。
- ⑥ フライパンにごま油(大さじ1)を熱し、⑤の生地を均一になるように広げる。
- ⑦ 焼き固まらないうちに溶き卵を全体に回し入れる。
- ⑧ 縁が焼け、生地がフライパンからはがれるようになったら裏返し、生地を押さえつけながら焼く。
- ⑨ 再び返し、残りのごま油(大さじ1)を鍋の縁に回し入れ、両面を焼き上げる。
- ⑩ 食べやすい大きさにカットし、いらごまをかける。