

ちぢみ



材料

にら 24g たまねぎ 28g
片栗粉 大さじ1強 卵 1/2個 水 50cc
小麦粉 大さじ2と1/2 ごま油 適量

(タレ)

砂糖 小さじ1/2 しょうゆ 小さじ1/2 酢 小さじ1/2
ごま油 少々

(大人2人、子ども2人分)

作り方

1. にらは2cm長さに、たまねぎは2cm長さの薄切りにする。
2. 片栗粉、卵、水をよく混ぜ、1の野菜と小麦粉を加えてさっくりと混ぜる。
3. フライパンにごま油を熱し、2を両面焼く。
4. タレは材料をすべて混ぜ合わせ、砂糖をよく溶かす。

★お手伝い

※ 子どものタレの量は大人より少なくなるように調節して下さい。