

もやしの簡単チヂミ

【材料】

- もやし 1袋
- ニラ 1/2束 (1cm幅に切る) ※ネギでも良い。
- ピザ用チーズ 70g
- 桜エビ 10g ※人参でも良い。
- 米粉 70g
- 鶏ガラスープの素 小さじ1
- 溶き卵 1個
- ごま油 適量



【作り方】

1. ボウルに もやし、ニラ、ピザ用チーズ、桜エビ、米粉、鶏ガラスープの素を入れ混ぜる。
(※もやしから水分が出るので、余分な水分は加えない。)
2. 溶き卵を入れて、全体をよく混ぜる。もやしから水分が出てまとまってくる。
3. フライパンにごま油を熱して、お玉で生地をおき、両面こんがり焼いたら出来上がり。
4. レタス、プチトマトを添えて。ポン酢、チリソースなどでいただく。