

米粉のチヂミ（卵不使用）

【材料】（3枚分）

米粉	150 g
ニラ	適量
人参	適量
じゃがいも	適量
自然塩	少々
醤油	6 g
ごま油	適宜
水	200 g ～



【作り方】

- 1 ニラは5cmくらいに切り、じゃがいも半量と人参は千切り、じゃがいも半量はすりおろす。
- 2 ごま油以外の材料を全て混ぜ合わせ、焼く前に必ず毎回混ぜて生地を馴染ませる。
- 3 ごま油をひいたフライパンで両面をこんがり焼く。

【ポイント】

- ☆ 米粉のメーカーによって水分量の調整が必要。動画の生地を参考にしてください。
- ☆ 米粉はふるわなくてよい。
- ☆ 米粉はグルテンがないのでぐるぐる混ぜてよい。
- ☆ 薄い方がカリッとおいしく焼けます。

※米粉マイスター協会のアレンジレシピです。