

# 米粉の チヂミ

混ぜて焼くだけ！簡単で美味しいメニューです。  
お弁当のおかずにもおすすめ。

## 【作り方】

1. タレの材料を混ぜておく
2. 生地材料を混ぜ合わせる
3. 具を切って生地に混ぜる
4. フライパンを熱し、豚肉をならべ、その上に3を入れる。
5. 両面こんがり焼き、皿に取り出し切り分ける
6. 食べる直前にタレをかける

材料 4枚分

## 【生地】

米粉 200g  
水 200g  
卵 2個  
醤油 小さじ2

## 【具】

じゃが芋 2個 千切り  
ニラ 1束 3cm長さ  
人参 40g 千切り  
桜えび 12g  
豚肉 約200g 1口大  
ごま油 適量

## 【タレ】

醤油 40ml  
米酢 20ml  
砂糖 1つまみ  
胡麻 大さじ1

具はお好みで変えましょう♪

- 大根+わかめ+桜えび
- キャベツ+あさり+ネギ
- タコ+キムチ+チーズ
- かぼちゃ+玉ねぎ



coco montage

米粉のお料理教室 ココモンタージュ

<https://cocomontage.com/>