

たっぷりきのこと じゃこのチヂミ

< 2人分 >

ぶなしめじ } 各 1/2 袋
エリンギ } (50g)
えのきたけ }
水 ... 大さじ 1

A { ちりめんじゃこ ... 大さじ 2
小麦粉 ... 1/2 カップ
片栗粉 ... 大さじ 3
水 ... 1/2 カップ
卵 ... 1/2 個

ごま油(焼き用) ... 大さじ 1
ごま油(仕上げ用) ... 大さじ 1/2

B { しょうゆ ... 小さじ 1
酢 ... 小さじ 1
いりごま ... 小さじ 1/2
にんにくチューブ ... 少々
ラー油 ... 少々
系唐辛子 ... お好みで

1人分あたり:

エネルギー 286 kcal 塩分 1 g

< 作り方 >

- ① ぶなしめじは石づきをとり、小房に分ける。エリンギは長さを半分に切り、縦に薄切りにする。えのきたけは石づきをとり、1cm長さに細かく切る。
- ② 耐熱皿に①と水(大さじ1)を加えてラップをし、レンジで約2~3分(500W)加熱する。
- ③ 合わせたAに②を入れて混ぜる。
- ④ フライパンでごま油(焼き用)をあたため、③を入れて両面をこんがり焼き、最後に仕上げ用のごま油をまわし入れる。
- ⑤ 食べやすい大きさに切った④に、お好みで系唐辛子をのせ、合わせた調味料(B)につけて食べる。

辛みが苦手な方には
こちらのソースもオススメ!

ハニーマスタード ソース

はちみつ ... 大さじ 1/2
しょうゆ ... 小さじ 1
粒マスタード ... 小さじ 1/2
おろししょうが ... 少々
水 ... 40ml