

達者de菜千千三

新庄で長年愛される **にら** … 『達者 de 菜』

～ 肉厚で、柔らかく、甘み（うまみ）が強い ～

* 材 料 2 枚分 *

- ・達者de菜 60g(1束)
- ・ねぎ 1/2本
- ・たまご 1個
- ・チヂミ粉 100g
- ・水 160cc
- ・ゴマ油 大さじ2
- ・糸唐辛子 適量

☆た れ☆

- ・しょうゆ 大さじ4
- ・酢 大さじ3
- ・白ごま 小さじ1



* 1人分栄養量 (1/2枚)

エネルギー 184.3kcal たんぱく質 4.9g 脂質 8.1g

塩分相当量 2.4g

作 り 方

達者 de 菜



- ① 達者 de 菜は2cm幅に切る。ねぎは、ななめに細長く切る。
- ② 溶きほぐしたたまごを入れ、野菜、たまご、チヂミ粉、水を入れて、しっかり混ぜる。
* 2枚作る。
- ③ フライパンにゴマ油を入れて、火をつける。温まったら、生地半分を入れる。
中火で焼き色がついたら、裏返す。両面しっかり焼く。
同じように、もう1枚焼く。
- ④ 切り分けて、飾りに糸唐辛子をのせて、作っておいた「たれ」を用意して、完成♪