

ピーマンチヂミ

ふくさい
副菜
1皿分だよ
にんまえ サービング
1人前=1つ(SV)



材料(4人分)

- ピーマン 2個
- パプリカ(赤・黄) 各1/2個
- エリンギ 中1本
- ちくわ 1本
- チヂミ粉 1/2cup
- 水 150ml
- 卵 1個
- ごま油 大さじ1
- マヨネーズ 大さじ2 合わせば
- しょうゆ 大さじ1

作り方

- (1)ピーマンとパプリカは縦にスライスし、エリンギはたてに手でさき※、それぞれ長さ1cmに切る。ちくわは半月に切る。
- (2)ボールにチヂミ粉、水、卵を入れ、泡だて器でよく混ぜ、(1)をすべて入れてよく混ぜる。
- (3)ホットプレートにごま油をひき、②を直径5cmくらいに広げ、両面をしっかり焼いたら※できあがり！



おてつだいポイント

- ※エリンギを、てでこまかくさいてみよう！
- ※チヂミがやけたら、フォークでうらがえしてみよう！

