

レシピポイント

材料は養価の高いもので。米は国内自給率が高いので、米粉の調理方法を広めていくためのレシピです。材料は何に置き換えても可能です♪

# 山海のチヂミ焼き

応募者  
堺市女性団体協議会料理研究部  
(講師:米倉 晴美 さん)

## 作り方

- ①干したエビの殻をフライパンでから煎りしたあと細かく砕く。
- ②小松菜の使用しない茎の部分を一口サイズにカットする。
- ③ボウルに米粉を入れ、水を加えて混ぜてから、卵を加えてよく混ぜる。ガラスープの素を加えて生地準備は完了。
- ④フライパンを温めて、ごま油をひき③の生地を丸く流し、①エビの殻と緑茶出しがら、②の小松菜をまんべんなく散らす。
- ⑤1~2分おき、カエシを生地の下に差し込み引っ付いてこないようだったらひっくり返して軽く押さえる。
- ⑥軽く、焦げ目がついたらできあがり！
- ⑦お好みでポン酢をかける。4つにたたんでワンハンドでも食べられます。

## 材料 (4人前)

米粉	150g
水	300cc
卵	1個
ガラスープ	大さじ1
エビの殻(干しておく)	8尾分
緑茶出しがら(干しておく)	1回分
小松菜の茎	1把分
ごま油	大さじ2
ポン酢	お好みで