

ジャガイモと青ネギのチヂミ風



材 料（4人分）

青ネギ(白ネギの青い部分でも可)	150g
ジャガイモ	中位の大きさ2個
片栗粉または小麦粉	大さじ2
塩	小さじ1/4 弱
コショウ	少々
和風だし	小さじ1/4
ゴマ油	大さじ1

作 り 方

- 1) 青ネギを小口切りにする。
- 2) ジャガイモの皮をむいて千切りにし、分量の片栗粉(小麦粉)をまぶす。
- 3) ②に青ネギを入れて、塩・コショウ・だしを加え混ぜる。
- 4) 予め熱したフライパンにゴマ油をひき③を流し入れて焼く。
- 5) 少し焼いたらふたをして5分程度弱火で蒸し焼きにして、ひっくり返しフライ返しで押し付けるようにしながら更に3~4分焼く。
- 6) お好みにポン酢や酢醤油などを付けてお召し上がりください。