

大阪エコ農産物 と なにわ特産品 レシピ 『三つ葉のもちもちチヂミ』



食物栄養学科
健康実践栄養士課程
1回生

作 平島 和輝

帝塚山学院大学

三つ葉のもちもちチヂミ

材料 (4人分)

チヂミ

三つ葉	1袋 (80g)
玉ねぎ	1/2玉 (100g)
サラダ油	小さじ1 (4g)
薄力粉	100g
卵 (M)	1個
中華ペースト	小さじ1 (5g)
塩	小さじ1 (5g)
水	140 mL
焼き油	ゴマ油 大さじ1 (12g) サラダ油 大さじ2 (24g)

タレ

濃口醤油	大さじ2 (36g)
みりん	大さじ3 (54g)
水	100mL

作り方

- ① 三つ葉は、半分の葉を飾り用にとりわけ、残りを4cm長に切る。
- ② 玉ねぎは薄切りにし、三つ葉と一緒にサラダ油で軽く炒める。
- ③ 耐熱容器に中華ペーストと水20mLを入れ、電子レンジにかけて溶かす。
- ④ ボウルに薄力粉、卵、塩、⑤、残りの水を入れて混ぜ合わせる。
- ⑤ ②を加えてさらに混ぜる。
- ⑥ フライパンに焼き油をひき、生地を流し入れて薄く広げる。
- ⑦ 飾り用の三つ葉の葉を並べ、両面に焼き色がつくまで焼く。
- ⑧ 鍋にタレの材料を入れ、一煮立ちさせる。
- ⑨ チヂミを一口大に切って盛り付け、タレを添える。