

寒締めほうれん草チヂミ

～かんたん まぜて焼くだけの韓国風お好み焼き～

材料（2枚分）

てんぷら粉	120 ㇿ
卵	1 個
水	卵とあわせて 200 cc
白菜キムチ	200 ㇿ（きざんで）
寒締めほうれん草	1/2 束
カニカマボコ	6 本
ごま油	大さじ 3～4



- ① 水と卵をボウルに入れてよく混ぜててんぷら粉を加えてさらにまぜます。
- ② きざんだキムチ・4 cmに切った寒締めほうれん草・ほぐしたカニカマを加えて混ぜ合わせます。
- ③ 鉄鍋にごま油を熱し②の生地を半量を平らに流し入れて中火でフタをして焼きます。
- ④ 様子を見てひっくり返しさらに反対の面を焼いてできあがり。

そのままでも、タレをつけてもおいしく召し上がれます。

* タレ

しょうゆ	大さじ 2	きざみねぎ	大さじ 2
すし酢	大さじ 1	おろしにんにく	小さじ 1/2
ごま油	小さじ 2	いりゴマ	小さじ 1