

ダイニングメニュー

ねぎ入りチヂミの風味とピリ辛味つけが合う

ピリ辛豚肉のチヂミ巻き



■材料〈4人分〉

豚肉うす切り(もも)……………200g
 サラダ油……………少々
 にんにく(みじん切り)……………1片分
 しょうが(みじん切り)……………1片分
 豆板醤……………小さじ1/2
 塩・こしょう……………少々
 テンメンジャン……………大さじ2

〈チヂミ生地〉

青ねぎ(小口切り)……………5本
 薄力粉……………50g
 片栗粉……………50g
 たまご……………1個
 鶏がらスープ……………100ml
 塩……………小さじ1/4

ごま油……………適量
 サニーレタス……………4枚

■作り方…調理時間約20分

- ①豚肉は食べやすい大きさに切る。サニーレタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、にんにく・しょうが・豆板醤を入れ、香りが出るまで炒め、①の豚肉を入れて炒め、塩・こしょう・テンメンジャンを加えて味を調える。
- ③ボウルに薄力粉・片栗粉を入れて合わせて、溶きたまご・鶏がらスープ・塩を入れ、よく混ぜ、青ねぎを加える。
- ④フライパンにごま油を熱し、③をうすく伸ばして入れ、両面焼く(4枚つくる)。
- ⑤④を半分に切り、①のサニーレタス・②のをせて巻く。



生地を焼く際にごま油を少し足しながら焼くと、表面がパリパリに香りよく焼けます。

食事 バランスガイド

1人あたり: 269 kcal

