

かりかり！もちもち！ 千千ミ

韓国料理の中でも有名な
チヂミを、子ども達にも
食べやすくアレンジ。
豆腐と米粉、片栗粉の
生地でもちもち＆
表面かりかりで
とっても美味しい！



【5～6人分】

- ・玉ねぎ…70g（小1/2個）
- ・しらす干し…30g
- ・絹ごし豆腐…100g
- ・米粉…85g
- ・片栗粉…35g
- ・豆乳…100g

- 1) ①
- ・しょうゆ…9g
（大さじ
 - ・ごま油…4g
（小さじ
 - ・白ごま…適量

【下準備】

- ・しらすは塩抜きする。

【作り方】

- ①玉ねぎは小さめのスライスに切る。
- ②ボウルに絹ごし豆腐を入れてホイッパー等で潰しながら混ぜる。
米粉、片栗粉、豆乳を加えてなめらかになるまで混ぜる。
- ③②にしらす、玉ねぎを加え混ぜる。
- ④フライパンに油を敷き、③を丸く流し入れ両面を焼く。（パンケーキくらいの厚さでOK）中まで火が通ったら食べやすい大きさに切る。
- ⑤①を合わせタレを作り④にかけて完成！