

オタネニンジン入り米粉チヂミ

【材料（1 人分）】

米粉	15 g
小麦粉	7.5 g
にんじん	3 g
ニラ	6.5 g
ネギ	3 g
ちりめん	6 g
シュレッドチーズ	10 g
オタネニンジン粉末	0.1 g
水	30 g
酢	2 g
しょう油	3 g
三温糖	1 g
ごま油	0.5 g
豆板醤	0.02 g



【作り方】

- ①米粉と薄力粉を一緒にふるっておく。
- ②にんじん、ニラ、ネギを細かく刻む。
- ③①に水、卵、塩、オタネニンジン粉末を加えて軽く混ぜた後、②を合わせてよく混ぜる
- ④200℃に熱したスチームオーブンで、10 分間焼き上げる。
- ⑤ (A) を混ぜ合わせて、煮立ててたれを作る。
- ⑥④を適当な大きさに切り分けた後、たれをかける。