

おたねにんじん入り米粉チヂミ



【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	
おたねにんじん粉末	0.1 g	
水	30 g	
(A)	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、おたねにんじん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。