



じゃがいもチヂミ



=== 材料 ===

| | |
|-------|-------------|
| じゃがいも | 360g (2ケ) |
| 人参 | 30g (1/6) |
| ニラ | 6g (1本) |
| ごま油 | 1g (小さじ1/4) |
| しょうゆ | 2g (小さじ1/3) |
| 片栗粉 | 10g (大さじ1強) |
| 塩 | 1.8g |

=== 作り方 ===

- ① じゃがいもは薄く切り、人参はみじん切りにする。
- ② ①を茹でて、水気を切り、じゃがいもはつぶしておく。(電子レンジで加熱でも良い)
- ③ ニラを1cmの幅に切る。
- ④ ②、ニラ、ごま油、しょうゆ、片栗粉、塩をよく混ぜ合わせる。
- ⑤ フライパンにお好みの大きさ、形で焼く。(オーブン170℃15分でも良い)



生地に味が入っているので、タレがなくても食べやすいメニューです。じゃがいもの水気はしっかり切っておくと形成しやすくなります。

