



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。

