


海の幸たっぷりチヂミ	ペンネーム ミカンさん
<p>材料（2人分）</p> <div> <div> <ul style="list-style-type: none"> ・冷凍シーフードミックス（えび・いか・あさり）…50g ・小松菜（葉のみ）…2束 ・スライスもち…3枚 ・co-opひじきドライパック…1袋 ・ごま油（焼くとき）…適量 </div> <div> <p>⑧</p> <ul style="list-style-type: none"> ・小麦粉…大さじ6 ・かたくり粉…大さじ2 ・水…150cc ・とりがらスープの素…小さじ2 ・ごま油…数滴 <p><つけダレ></p> <ul style="list-style-type: none"> ・しょうゆ…小さじ2 ・てんさい糖…小さじ4 ・ポン酢…小さじ1 </div> </div>	
作り方	
① ⑧を混ぜ合わせる。	
② シーフードミックスを解凍して5mm～1cmくらいに切る。小松菜は葉部分をみじん切りにし、スライスもちは1～2cmくらいに割る。	
③ ①に②とひじきドライパックを加えて軽く混ぜる。	
④ ごま油をフライパンに入れて焼く。	
⑤ つけダレを作る。材料を混ぜて、てんさい糖が溶けるまで短時間加熱する。	
子どもがニラが得意でないので、代わりに小松菜を入れました。	
もちを入れることで、やわらかい食感と皮のパリパリ食感の両方を味わえます。	