

<h2>海の幸たっぷりチヂミ</h2> <p><b>材料 (2人分)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・冷凍シーフードミックス (えび・いか・あさり) …50g</li> <li>・小松菜 (葉のみ) …2束</li> <li>・スライスもち…3枚</li> <li>・co-opひじきドライパック…1袋</li> <li>・ごま油 (焼くとき) …適量</li> </ul> <p style="margin-left: 150px;">④ {</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・小麦粉…大さじ6</li> <li>・かたくり粉…大さじ2</li> <li>・水…150cc</li> <li>・とりがらスープの素…小さじ2</li> <li>・ごま油…数滴</li> </ul> <p style="margin-left: 150px;">&lt;つけダレ&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>{</li> <li>・しょうゆ…小さじ2</li> <li>・てんさい糖…小さじ4</li> <li>・ポン酢…小さじ1</li> </ul>	<p>ペンネーム</p> <p>ミカンさん</p> 
<p>作り方</p>	
<p>① ④を混ぜ合わせる。</p>	
<p>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。</p>	
<p>③ ①に②とひじきドライパックを加えて軽く混ぜる。</p>	
<p>④ ごま油をフライパンに入れて焼く。</p>	
<p>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。</p>	
<p>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カリカリ食感の両方を味わえます。</p>	