

食品ロスを減らすまるごとレシピ

葱丸ごと1本チヂミ



チヂミは韓国の代表料理の一つで、日本のお好み焼きのように見えますが生地が少なく、カリカリに焼くことがポイントです。海鮮や肉の代わりに練り製品を使うことで旨味と塩加減をほど良く仕上げることができます。

材 料（2枚分）

ネギ 1本※青いところも全部
皮付にんじん 20g
ブロッコリーの芯 20g
コーン 20g
ちくわ 2本
薄力粉 70g
片栗粉 30g
卵 1個
水 50ml

（タレ）

しょうゆ 大さじ2
酢 大さじ1
砂糖 小さじ1
いりごま 小さじ1
ラー油 適量

作 り 方

- ①タレ用の調味料を全て混ぜ合わせ、タレを作る
- ②食材は全て細切りに切る
- ③食材をすべてボールに入れ、薄力粉、片栗粉を入れさっくり混ぜる
- ④③に溶き卵と水を入れ、粉っぽさがなくなるようにさっと混ぜる
- ⑤フライパンに多めの油（大さじ2）を入れ、両面を焼く