

부친개

チジミ

1



ジャガイモ、たまねぎ、にんじんを千切りにします

イカ、にらを同じくらいの長さに切ります

2



お水、卵、ほんだし、小麦粉を良く混ぜて切った具を入れます

3



フライパンにサラダ油(ごま油)を多い目に入れ熱になったら2を入れ焼きます

4



たれの材料を入れよく混ぜます

材料(4人前)

具	:	じゃがいも	1個(150g)
		たまねぎ	1/2(120g)
		にんじん	1/3(60g)
		にら	1束(150g)
		いか	1杯(150g)
粉	:	小麦粉	350g
		水	700ml
		卵	3個
		ほんだし	大さじ1杯
たれ	:	醤油	50cc
		お酢	30cc
		ごま油	大さじ1杯
		砂糖	大さじ1杯
		唐辛子	大さじ1/2杯
		白ごま	大さじ1杯
		コショウ	少々
		刻みネギ	大さじ2杯

ワンポイント
粉をよく煉るとモチモチしてより一層おいしく頂けます

