

『 ニ ラ 焼 き 』

材料(2人分)

ニラ	1把
卵	1個
チヂミ粉(市販)	50g
水	65cc

作り方

- ① ニラは6~7cm長さに切る。
- ② 卵はボウルに割り入れて溶き、チヂミ粉(市販)50g、水65ccを加え混ぜ、なめらかになったら、①をからめる。
- ③ フライパンを熱し、サラダ油少々をひいて②を菜箸で一掴み並べ、両面を色よく焼いて塩・コショウ各少々をふり、酢じょう油で食べる。