第38回
ひき肉とねぎの米粉チヂミ
（ひがし支部・北平田地区）

女性部オリジナル
お米を食べよう！レシピ

材料

・豚ひき肉…100ｇ　・ねぎ…１本
・ニンニク…１片　・ごま油…大さじ１

A
・水…100cc　・卵…１個
・米粉…80ｇ　・塩…少々
・一味唐辛子…少々

たれ
・しょうゆ…大さじ１　・砂糖…小さじ２
・ごま油…小さじ１
・ねぎみじん切り…大さじ１
・一味唐辛子…少々
・ニンニクみじん切り…少々

※20センチのフライパン１枚くらいの分量

作り方

①たれの材料を全て混ぜ合わせておきます。
②ねぎは小口切りとみじん切り、にんにくはみじん切りにします。（みじん切りしたねぎはたれで使用）
③Ａの材料をなめらかになるまで混ぜ合わせます。
④フライパンにごま油を熱し、にんにく、ひき肉を炒めます。肉がほろほろになったら、小口切りしたねぎを加えてさっと炒め、全体に広げ③を流し入れます。
⑤中火にしてふたをし、４～５分焼きます。表面が乾いてきたらひっくり返してこんがり焼きあげます。
⑥食べやすい大きさに切ったら完成です！①で作ったたれをお好みで付けたりかけたりして食べてくださいね～

レシピのバックナンバーは当ＪＡホームページでご覧いただけます。