



泉州たまねぎとしらすのチヂミ

材料2人分（1枚分）

（※印は無印良品オリジナル商品）

泉州たまねぎ(中)	1/2個(150g)
しらす	30g
こめ油	大さじ1
ごま油	大さじ1
A 薄力粉	70g
片栗粉	30g
卵	1個
塩	小さじ1/4
水	120ml
糸切り唐辛子	適量
■タレ	
橙とかつおの出汁ぼん酢※	大さじ2
白いりごま	大さじ1
本和香糖※	少々(お好みで)

つくりかた

- 1.たまねぎは皮をむき上下の硬い部分を切り落とし、縦半分を厚さ2mmの薄切りにします。
- 2.ボウルにAを入れダマがなくなるまで混ぜ合わせ、手順1を加えサクッと混ぜ合わせます。
- 3.熱したフライパンにこめ油を入れ、手順2を流し入れ平らにしてしらすを全体にのせ中火で4分焼きます。
- 4.焼き目がつき表面が乾いてきたらひっくり返して平らにし、鍋肌からごま油を回し入れ、中火で3分、カリッと焼き目がつくまで焼きます。
- 5.食べやすい大きさに切り、器に盛って糸切り唐辛子をのせて、タレを添えます。

野菜ソムリエコミュニティおおさか
<https://plaza.rakuten.co.jp/vegeosaka/>
 ※レシピの無断転載禁止

