

<生地2枚分>

● 卵	2個
* 米粉	大2
* 片栗粉	大2
* 濃い目の出し汁	大2
* きび砂糖	小1/2

※ 出し汁がない場合は
水(大2)+だしの素(小1/2)

<チヂミの具材>

● ホウレン草(塩茹で)	1把
● かつお節	2袋(6g)
● ピザ用チーズ	好きなだけ

<韓国風タレ>

☆ きび砂糖	小1
☆ 酢	大1
☆ コチュジャン	小1
・ しょうゆ	大1
・ ごま油	小1
・ 炒りゴマ	大1

- ① ホウレン草を1分塩茹でて水に浸し、アクを抜く
- ② ホウレン草の水気をグーっと固くしぼり、約1cm幅に切る
- ③ ボウルに卵を割りほぐし、残りの材料(*)を入れてよく混ぜる
- ④ ホウレン草を入れてグルグルかき混ぜ、小さな泡がたってダマがなくなったらかつお節も加えてざっとひと混ぜする
- ⑤ 米油を多めにひいたフライパンを熱し、一旦火を止めて生地の半分を流し入れる
- ⑥ マッシャーを使って生地をできるだけ薄く広げ、上にまんべんなくチーズをのせる
- ⑦ 蓋をして、弱めの中火で片面を焼く
- ⑧ 生地に焼き色がついたら裏返し、マッシャーで均一に押しつぶす
- ⑨ 蓋をせずにチーズがカリッとなるまで弱火でじっくり焼いて完成

<韓国風タレ>

- ① タレの☆の材料を入れて混ぜ、500Wのレンジで20~30秒加熱する
(子ども用の場合はコチュジャンを入れずに砂糖を小1.5入れる)
- ② しょうゆ・ごま油・炒りゴマを混ぜる