

## 牛肉のチヂミ



### 材料 4人分

上州牛肉切り落とし・・・100g  
もやし・・・100g  
ニラ・・・50g  
小麦粉・・・10g  
白玉粉・・・10g  
卵・・・1個  
スープ・・・25cc  
サラダ油・・・大さじ

### 【タレ】

コチジャン・・・小さじ1  
醤油・・・大さじ1/2  
酢・・・大さじ1

### 作り方 (所要時間20分)

1. ニラは洗い5cmの長さに切る。もやしも洗う。
2. ボールに白玉粉を入れ冷たいスープでとき、卵を加え、とけたら小麦粉を入れてよく混ぜる。
3. 肉は1cm幅に切る。
4. (2)にもやし・ニラを加え混ぜる。
5. フライパンにサラダ油を熱し、(4)の種を流し込む。種は大さじ一杯程度残してやく。肉を所々にのせ、残した種を上からかけて、両面をカリカリに焼き、皿に載せ好みの大きさに切り、タレを付けて食べる。