

長芋スティックと豚ニラチヂミ



< 材料 >

◎冷凍長芋スティックCLS-Q…50g

豚バラ肉…100g ニラ…1/2束

☆片栗粉…40g ☆小麦粉…60g

☆卵…1個 ☆鶏ガラスープの素…小さじ1

☆水…100cc ごま油…適量

【つけだれ】 醤油・酢…大さじ1

砂糖…小さじ1 ラー油…少々

< 作り方 >

1.ニラを5cmに切る。豚バラ肉は3cmに切る。
2.☆を混ぜる。混ぜたら1と長芋スティックを入れてさらに混ぜる。

3.フライパンにごま油をひき2を入れる。
両面焼けたら仕上げのごま油を回しかけ、
こんがりしたら完成。



Eastern Foods

イースタンフーズ株式会社