

# 令和4年度米粉料理コンテスト入賞レシピ



## 『栄養満点！ふわとろチヂミ風』

材料を粗く刻んで混ぜるだけのカンタンお手軽調理！アレンジも自由自在です☆



### 〔材料・分量〕4人分

#### ■チヂミ

米粉	…50g	えのき	……35g
片栗粉	…50g	エリンギ	……30g
木綿豆腐	…100g	人参	……25g
卵	……2個	小松菜	……30g
チーズ	…20g		
ささみ	…75g		
醤油	……大2		
みりん	……大2		
塩胡椒	……適量		
油	……適量		

#### ■つけだれ

醤油  
七味唐辛子  
ごま油

### 〔作り方〕

- ①えのきは1/2の長さに切り、えりんぎ、にんじん、小松菜はみじん切りにする。
- ②ささみは、すじを取って粗く刻む。
- ③ボウルに油以外の材料を入れてよく混ぜる。
- ④油を引いたフライパンで両面焼く。