

キムチとチーズの 米粉チヂミ



材料(2~3人分)

米粉	100g
塩	少々
鶏がらスープの素	小1
卵	1個
水	120ml

ニラ	1/2束
キムチ	50g
ピザ用チーズ	50g
ごま油	適量

キムチとチーズは
お好みで量を調整し
てみてね♪

作り方

- ① ニラは2~3cm、キムチは食べやすい大きさに切る。
- ② ボウルに米粉、塩、鶏がらスープの素を入れ、割りほぐした卵と水を加えてダマにならないようによく混ぜる。そこに①とチーズを入れてさらに混ぜる。
- ③ 熱したホットプレート（フライパンでもOK）にごま油をひき、②の生地を入れて広げ中火で3分焼く。裏返してさらに3分焼く。ヘラで押しながら焼くとパリッと仕上がります。
- ④ 食べやすい大きさに切って完成！ラー油やしょうゆをつけても美味しいよ。



おうちでも、
ぜひ、作ってみ
てくださいね~