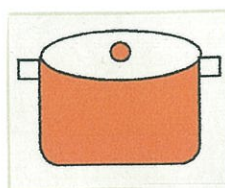


このレシピで
野菜が **120g**
とれます♪



【もちカリ食感が
やみつきちヂミ♡】



【材料】(2人分)

- ・玉ねぎ 40g(1/2個)
- ・人参 30g(1/3本)
- ・ニラ 50g(1/2束)
- ・ごま油 大さじ1

- ☆卵 1個
- ☆薄力粉 50g
- ☆片栗粉 40g
- ☆中華顆粒だし 小さじ1
- ☆水 150ml

【作り方】

- ①玉ねぎは薄切り、人参は細切り、ニラは5cm幅に切る
- ②ボウルに☆をいれ、ダマにならないように混ぜる
- ③②に①をいれてよく混ぜる。
- ④熱したフライパンに油を敷き、③をいれ、両面を焼く
- ⑤好みの大きさに切って完成！

【ポイント】

☆野菜がいっぱいとれて簡単調理！

☆お好みで肉や魚介類をいれても美味しいです！！