



水の代わりに**ミセルグルカン®**を使用・コクのある生地がポイント

ニラとキムチのチヂミ

材料 1人分[240kcal、塩分 0.4g：生地のみ]

ニラ	1/4束
キムチ	15g
ミセルグルカン®	1/2袋
A {	
小麦粉	1/4カップ
卵	1/2個
ごま油	大さじ1
たれ ① {	
しょうゆ	小さじ1
生しょうが汁	小さじ 1/2
一味唐辛子	少々
ごま(白いりごま)	小さじ 1/4
たれ ② {	
酢	大さじ1
しょうゆ	大さじ 1/2
一味唐辛子	少々
ごま(白いりごま)	少々

作り方

- ① ニラは4cmの長さに、キムチはざく切りにする。
- ② ボウルに**ミセルグルカン®**とAをさっくり混ぜ合わせ①を加える。
- ③ フライパンにごま油を入れて熱し②を流し入れ両面を焼く。
- ④ 食べやすく切り分け、お好みでたれ①またはたれ②を添える。