# ４　もやしと枝豆のチヂミ

＜研修会レシピ＞

| 材　料（６人分） | |
|---|---|
| もやし | 300ｇ |
| 枝豆(さやから出したもの) | 200ｇ |
| 玉ねぎ | １コ |
| えのきだけ | 200ｇ |
| 米粉 | カップ１と１/4 |
| 豆乳 | カップ１と１/2 |
| 塩 | 小さじ１/3 |
| ごま油 | 適量 |
| 長ネギのみじん切り | 大さじ2 |
| (A) 白すりごま | 大さじ1 |
| 酢 | 大さじ3 |
| しょう油 | 大さじ3 |

① もやしは洗ってザルに上げて水気を切る。枝豆は茹でてから、さやからだしておく。玉ねぎは縦半分にし、薄切りにする。えのきだけは、長さ半分に切る。

② ボウルに、豆乳、米粉・塩を加え、もやし・枝豆・玉ねぎ・えのきだけを加えて混ぜ合わせる。

③ フライパンにごま油を引いて弱火にかけ、②を直径１０㎝程度の円形になるように流し入れて両面を焼く。

④ 器に盛り付け（Ａ）の調味料を混ぜ合わせたタレでいただく。

memo