

もっちりじゃがチヂミ



調理時間: 15分



カロリー: 300 kcal



材料

《 2人分 》

鶏ひき肉	50g
和風だし	100cc
小麦粉	60g
じゃがいも	60g
ごま油	大さじ1~2
にら	1/2束
【タレ】	
しょうゆ	大さじ1
酢	大さじ1/2
ラー油	小さじ1/2
すり白ごま	小さじ1
長ねぎ(みじん切り)	少々

作り方

1. ボウルに鶏ひき肉を入れて混ぜながら少しずつ和風だしを加えていく。じゃがいもはすりおろして水分を軽く切る。
2. 別のボウルに小麦粉と、1のじゃがいもを入れて泡立て器で混ぜながらダマにならないように1を少しずつ加えていき【生地】を作る。
3. にらは4cm長さに切り、2と混ぜ合わせる。
4. ビタクラフトの鍋にフタをして中火にかけ、水滴を落とすと玉状になってコロコロ転がる状態まで加熱したのち、ごま油をなじませ生地を流し込みフタをして弱火で5分加熱したのち、フタを開け生地を裏返して再びフタをしさらに5分加熱する。
5. 4を食べやすい大きさに切って器に盛りつけ、【タレ】を添える。(タレはお好みでつける)