

# 野菜の千切りさつま風

材料 (4人分)

- ・ちりめんじゃこ 80g
- ・人参 40g
- ・玉ねぎ  $\frac{1}{4}$ コ (40g)
- ・チーズ (プロセス) 2コ
- ・青しそ 20枚 (30g) ... コラでもよい
- ・小麦粉 150g
- ・塩 小さじ  $\frac{1}{4}$
- ・卵 1コ



小麦粉の  
固まり具合で  
水 20cc ~ 30cc  
を加えると  
よい。



## 作り方

- ① 人参、玉ねぎは切って 少しいためておく。  
(千切りがオスス☆)
- ② ボールに小麦粉を入れ、  
塩、とき卵、野菜の全量とチーズを入れ  
混ぜる。
- ③ フライパンに油を熱し、②をおたまで1杯ずつ  
流し入れ、こんがり焼く。(両面)