

仁愛大学
クッキング
サークル

考案レシピ



私たちが
考えました!



ちょっぴり辛い韓国料理に!

そばチヂミ

材料

チヂミ(そば、ニラ、にんじん、
豚こま切れ肉、小麦粉、片栗粉、
溶き卵、水、塩)

付けダレ(そばつゆ、ごま油、
コチュジャン、白ごま)

●作り方(1人前)

- ① たっぷりの熱湯でそばを茹で、冷水で締めて水気をよく切ります。
- ② にんじん・ニラを千切りにします。
- ③ 小麦粉・片栗粉から順にチヂミ用の材料を混ぜて、油の挽いたフライパンで両面焼きます。
- ④ 付けダレを全て混ぜ、盛りつければ完成。