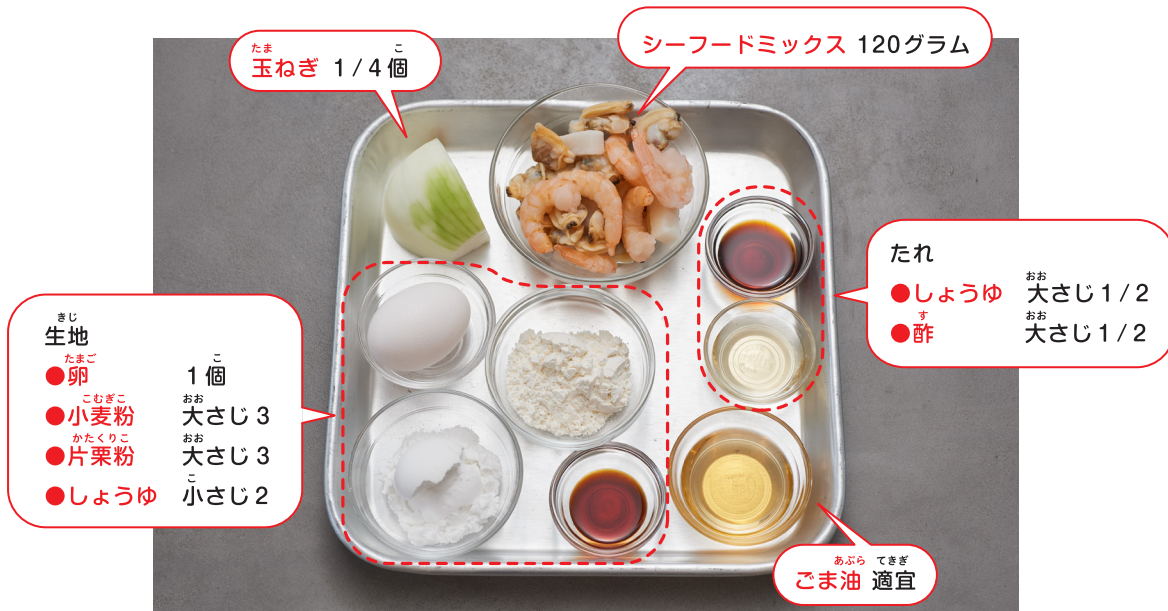


シーフードチヂミ

ざいりょう 材料 (2人分)



つくりかた 作り方



① シーフードミックスをさっと洗い、ペーパータオルで水けをふきます。えびは、木べらでつぶします。



② たまご玉ねぎはたてにうす切りにします。



③ ボウルに生地の材料を入れて、ゴムベラでまぜ合わせます。



④ 全体がなじんできたなら、①のシーフードミックス、②のたまご玉ねぎを入れてからめます。



⑤ フライパンにごま油大さじ1を熱し、④を流し入れて全体に広がります。



⑥ そのまま2~3分焼き、こんがりしたら、ひと回り小さいなべのふたをのせてうら返し、フライ

⑦ ごま油をまわりにかけて、フライ返しなどでおさえながら、こんがり焼きます。

ここはおうちの人に手伝ってもらってね！
 フライ返しをつかってもいいよ！



⑧ おさらにも盛り、たれをそえてできあがりです！

ちよっけい 直径24センチくらいのフライパンがあるとちょうどいいよ！