

カロリー
1人分
860Kcal

調理時間
20分

材料
2人分



にらとシーフードミックスの海鮮ちぢみ

材料

にら・・・100g
シーフードミックス・20g
玉ねぎ・・・200g
小麦粉・・・5g
片栗粉・・・大さじ2
たまご・・・大さじ1
水・・・適量
塩・・・
ごま油・・・
[A]つけだれ
しょうゆ・・・
お酢・・・
みりん・・・
豆板醤・・・

作り方

- ① シーフードミックスは軽く茹でておく。
- ② [A]のつけだれは全部混ぜておく。
- ③ 玉ねぎは5ミリ幅にスライスし、にらは2センチ幅に切る。
- ④ ボウルに小麦粉、片栗粉、たまご、水、塩を入れて混ぜ合わせる。
- ⑤ ④に①を入れ、混ぜ合わせれば生地が完成。
- ⑥ フライパンにごま油をひき、厚さが均等になるように生地を入れ、中火で焼く。
- ⑦ 裏面に焦げ目がついたら裏返して中に火が通るまで焼く。
- ⑧ 両面に焦げ目がつき、中まで火が通れば完成。



豆知識

にらは、疲労回復の働きをするビタミンB1を多く含み、さらにビタミンB1を体内に長くとどめて効力を持続させる硫化アリルが入っているので、スタミナがつくとされています。

Point

シーフードミックスは茹ですぎないようにしてください。