

生地がもちもち！野菜たっぷりチヂミ(1人前約236kcal)

余った野菜で作れる！  
簡単でおいしいチヂミ



<材料(3枚分)>

- 薄力粉.....1カップ
- 卵.....1個
- ニラ.....1/2パック
- 玉ねぎ.....1/2個
- にんじん.....1本
- 片栗粉.....大さじ1
- チーズ.....30g程度
- コチュジャン.....小さじ1
- [だし取り職人](#).....1袋

<使用した商品>



【1】具材を食べやすい大きさにカットし、ごぼう・里芋・こんにゃくは水に浸して4分レンジで加熱します。(アク抜き、調理時間短縮のため)



【2】お鍋に具と水600cc、お酒大さじ1、「[だし取り職人](#)」2袋を入れて20分以上煮込みます。



【3】里芋がお好みのやわらかさになってきたらお皿に移し、完成です。つけだれには「[ピリ辛ごまだれ](#)」や手作りのしょうゆだれがオススメです。