

おくらチヂミ

もちもち生地にネバネバおくら、くせになりそうな味です



材料(4枚分)

おくら	……	10本
塩	……	少々
米粉	……	120g
片栗粉	……	50g
水	……	230ml
しょうゆ	……	小さじ1
なたね油	……	大さじ1

作り方

- 1 おくらは輪切りにして、塩でもんで粘りを出す。
- 2 ボウルに米粉、片栗粉、水、しょうゆを入れよく混ぜる。
- 3 フライパンになたね油を熱し、2を丸く流し込み焼く。
- 4 両面色づく程度に焼く。

・ポン酢などをつけていただいてもよい。