

優秀賞

外はカリッ！中はもっちり！きんぴら千千ミ☆

考案者 クックネーム:おとんす さん



【食べきり・使いきりポイント】

少しだけあまりがちなきんぴらごぼうを和風チヂミに変身させました！

とても簡単に少ない材料でできて、手間いらずです！

レシピ（２人分）

◆材料・分量

小麦粉	大さじ４
片栗粉	小さじ４
水	60ml
余ったきんぴらごぼう	100g
油	大さじ１

※水の量はきんぴらごぼうの水分量によって調整してください

◆作り方

- 1 小麦粉、片栗粉、水をボウルに入れ、よく混ぜます。
- 2 1のボウルにきんぴらごぼうを入れて混ぜます。
- 3 フライパンに油をひき、2の生地を入れて平らにして焼きます。
- 4 こんがりと色が付いてきたら、ひっくり返して、もう片面も焼きます。
- 5 両面に焼き色がついたら、食べやすい大きさにカットして出来上がり！

☆お好みでポン酢をつけてお召し上がりください！
☆薬味にネギや大葉を添えても色鮮やかになります。

【 問合せ先 】

環境部 リサイクル清掃課
TEL: 03-5654-8273