

No.3

【料理名】 カルシウムたっぷりの オリジナルチヂミ	高等学校名	高知県立岡豊高等学校
	チーム名	チーム <sup>みぞぶち</sup> 溝渕
	代表者氏名	<sup>みぞぶち</sup> 溝渕 <sup>かこ</sup> 果子

材料（4人分）

ニラ・・・1束

卵・・・2個

小麦粉・・・200g

牛乳・・・300cc

チーズ・・・適量

塩・・・小さじ1

ごま油・・・大さじ4

★醤油・・・大さじ4

★お酢・・・大さじ2

★ごま・・・小さじ4

★ラー油・・・小さじ1

★ゆの酢・・・大さじ2

材料費 約 1,100円 所要時間 50分

— 作り方 —

- ① ニラを3cmに切る。
- ② ★のタレを混ぜ合わせる。
- ③ ボウルに、ニラ・小麦粉・卵・チーズ・塩・牛乳を入れて混ぜる。
- ④ フライパンにごま油を入れ、中火で加熱し、生地を流し入れてフタをし、キツネ色になるまで焼く。
- ⑤ 食べやすい大きさに切り、皿に盛り付けてタレを添えて出来上がり。



アピールポイント

高知の食材を使った、家族皆が食べれる

おいしいおいしいニラチーズチヂミです!!

