

東そのぎうまかもんコンテスト出品作品

No.24	アスパラガスのチヂミ
-------	------------



使用した 町内産品	原材料名	アスパラガス			

使用材料・分量(4人分)	作 り 方
--------------	-------

アスパラガス	約 100g	① アスパラガスは、塩少々を入れたお湯で1分間ゆでて、冷水に取る。 ② アスパラガスの粗熱が取れたら、うすい斜め切りにする。 ③ ボウルに水、卵、小麦粉、片栗粉を入れて混ぜ、そこにアスパラガスも加えて混ぜる。 ④ フライパンを温めて油をひき③をうすくのばして焼く。 ⑤ 焼き色がついたらひっくり返し、もう片面も焼く。 ⑥ 食べやすい大きさに切り分け、ポン酢にゴマ油を少々混ぜたタレにつけて食べる。
小麦粉	60g	
片栗粉	30g	
水	100cc	
卵	1個	
〈タレ〉		
ポン酢	適量	
ゴマ油	少々	

【作り方・おすすめのポイント】  
 あっあつで、お召し上がり下さい。 アスパラ以外の、いろいろな野菜でも作れます。