

ひがしかわフレッシュミズ ドライベジレシピ

ニラの代わりにドライベジ！エキスたっぷりの戻し汁も使います。

ドライベジで作るチヂミ

材料（2人分）

- | | | | |
|---|--------------|--------------|-------|
| ① | 東川ドライベジ | 長葱 | 8g |
| | 東川ドライベジ | トマト | 4g |
| | 東川ドライベジ | 人参 | 4g |
| | 東川ドライベジ | 大根 | 4g |
| | お湯（ドライベジ戻し用） | | 150cc |
| ② | 薄力粉 | | 54g |
| | 片栗粉 | | 27g |
| | 鶏ガラスープの素 | | 5g |
| | 塩 | | 少々 |
| ③ | ごま油 | | 大さじ2 |
| | ポン酢（つけダレ用） | | 適量 |
| | お好みで | チーズ、ラー油、糸唐辛子 | |



- ① ドライベジ①を耐熱容器に入れお湯で戻しておく。（やけどに注意）
- ② お湯が冷めたら②を入れ混ぜ合わせる。（お好みでチーズを入れても美味しい！）
- ③ フライパンを中火で熱しごま油を引き、②を流し入れる。
- ④ きつね色になったらひっくり返し、焼き色がついたら出来上がり！
- ⑤ 糸唐辛子をのせると見た目がアップ！つけダレのポン酢にラー油を入れても美味しいですよ。

※ お湯が熱いうちに②を入れると片栗粉が固まるので注意