

ちぢみの作り方

【材料 子ども1人分】

にら	20g
卵	20g
小麦粉	15g
上新粉	5g
水	45cc
中華風調味料	1g
塩・こしょう	少々

【作り方】

- ① 小麦粉、上新粉を混ぜ、卵、調味料を入れ水で硬さ調節する。
- ② にらをハサミで切る
- ③ 生地にならを入れまぜる
- ④ ホットプレートに油をひき、お玉で流し焼く。
- ⑤ 焼き終わったら、皿に取り、醤油をつけて食べる

大人がにらの両端を持ち抑えると
子どもがハサミでにらの真ん中を
切りやすい!!

