

## \*\*\*いかとニラの千千ミ\*\*\*



### <材料> 5人分

ニラ 1束・・・3センチ位に切る

するめいか 100g・・・細切り

キムチ 100g・・・細切り

A=上新粉50g+薄力粉50g+片栗粉20g+水100ml+卵1個

+鳥ガラスープの素小さじ1

タレ=ポン酢醤油150ml+ごま油大さじ1+七味唐辛子少々+すりごま少々

油少々

### <作り方>

1. ボウルにAを入れて混ぜてニラ・いか・キムチを加えて混ぜてしばらく置く。
2. フライパンに油を熱して①をスプーンでひとつずつくわいて薄く伸ばし、丸く整え、これを数枚両面焼く。途中油を加えながらパリッとするまで焼き、油を切る。これを繰り返す。
3. 器に②を並べてタレを添える。