

～World Dishes Contest in SHIMADAI (島大ワールド料理コンテスト) 2020～
応募用紙

ニックネーム
又はチーム名

team ESS

創作料理

手書きのイラスト, デジタルイメージ, 写真等ご自由に紹介してください。

料理名：ニラチヂミ



※レシピだけでなく、必ず手書きの絵や写真等で料理イメージを描いてください。

PR欄 (なぜその食材を選んだのか,
エピソード等) :

雨の日やお盆によく食べる韓国の伝統料理であるチヂミです。野菜たっぷりで、誰でも手軽に作られます。

ニラじゃなくても残った野菜でとか都合に合わせて応用可能!

ISFのハロウィンパーティーで作りましたが、反応が良くていいと思いました。

| 材料リスト (2人分程度) ※使う食材は日本で買える食材かつ安価に手に入る食材を使用してください。 | 材料名 | 分量 | 材料名 | 分量 |
|---|------------------------------|-------|---------------------------------------|-----|
| | | ニラ | 3~4個 | 調味料 |
| | 人参 | 2/3個 | | |
| | チヂミ粉 | 紙カップ2 | | |
| | 乾燥エビ (なくてもいい) | | | |
| レシピ (手順) | ①ニラと人参を洗ってから細長く切る。長さは指2節くらい。 | | ⑦ここからはチヂミ用のタレの作ります。 | |
| | ②皿にチヂミ粉と、同じ量の水を入れて、混ぜる。 | | ⑧水 大さじ2、醤油 大さじ2、砂糖 大さじ1、酢 大さじ1。 | |
| | ③塩小さじ1、乾燥エビ、切った野菜を入れる。 | | ⑨醤油に酸い味があれば酢は入れません。 | |
| | ④フライパンに油を十分にしておいて③を入れる。 | | ⑩玉ねぎを切る、状況によってネギ、糸唐辛子、ゴマを入れるともっと美味しい。 | |
| | ⑤裏返ししながら焦げないように気を付けて焼く。 | | ⑪玉ねぎの味がタレに吸い込むまでしばらく待つ。 | |
| | ⑥ | | ⑫ | |