

～ ニンジン千千ミ～



千千ミの材料(1枚分)	
こむぎこ 小麦粉	30 g
かたくりこ 片栗粉	20 g
みず 水	60 c c
はくさい 白菜キムチ	100 g
ニンジン	70 g
(ニンジン小半分ぐらい)	
ごま油	大さじ2

つけだれ	しょうゆ 醤油	す 酢	おお 大さじ3	} ぜんぶ 全部を混ぜ あ 合わせておく。
	さとう 砂糖		こ 小さじ1	
		すりおろしにんにく	こ 小さじ1	
	しろ 白ごま	てきりょう 適量		

つく  
かた  
作り方



- 1) ニンジンちいはひょうしぎの拍子木きに切る。
- 2) 小麦粉・片栗粉・水をボウルに入れる。
- 3) 2) にニンジンとキムチを入れ、ざっくりとかき混ぜる。
- 4) フライパンにごま油あぶらを入れ中火にする。
- 3) (出来上がった種) をフライパンになるべく薄く広げる。
- 5) 焦げ目がついたらひっくり返す。  
フライ返しで押し付けるようにして焼く。
- 6) 焼けたら皿に取り、つけだれをつけていただく。