



秋田北鷹高校家庭クラブ
Enjoy!Cooking

牛肉の旨みを閉じ込めたチヂミです。いろいろなお野菜を入れられるところも魅力！

作り方もとっても簡単なので、お子様と一緒に作るのも楽しいのでは？

材料

○森吉牛細切れ（挽き肉でもOK）・100g

A
・しょうゆ・大さじ1
・みりん・大さじ1
・にんにく・すりおろし小さじ1

○小麦粉・30g ○片栗粉・30g

○にんじん・1/2本 ○ニラ・1束

○たまねぎ・1/2個 ○卵・1個

○ごま油・大さじ2~4

【つけだれ】

○砂糖・大さじ1 ○酢・大さじ1

○しょうゆ・大さじ1



甘辛牛肉のチヂミ

今月の食材
森吉牛

つくりかた

- ①ニラは3cmの長さに、にんじんは千切りに、たまねぎは薄くスライスしておきます。
- ②牛肉にAで下味をつけてから炒めます。
- ③②と他の材料をよく混ぜ合わせます。
- ④熱したフライパンにごま油半量を入れて③を流し入れ、片面を焼きます。ひっくり返す際、残ったごま油を周囲から回しかけます。両面ともこんがり気味に焼くと香ばしく仕上がります。
- ⑤お皿に移して切り分け、たれをつけて召し上がれ！

