

メニューNo:
鳥取オリジナル

鳥取風焼さばねばりっこチヂミ

 調理時間:15分



材料

焼さば	1/4尾
豚こま切れ肉	80g
にら	1/2束
白ねぎ	1/2本
にんじん	30g
長いも(ねばりっこ)	50g
エシャロット	2個
A 長いも(ねばりっこ)	100g
小麦粉	大さじ4
A 「味の素KK丸鶏がらスープ」・小さじ山盛り1	4g
水	カップ1/4
「Cook Do Korea!」コチュジャン	小さじ2
B 味ばん	大さじ2
B 「AJINOMOTO ごま油好きのごま油」	小さじ1

作り方

- (1) にらは3cm長さに切り、にんじん、エシャロットはせん切り、白ねぎはたて半分に切り、1cm幅に切る。長いも(ねばりっこ)は1cm幅の短冊切りにする。焼さばは、骨を取り除き、身をほぐす。
- (2) ボウルにAを順に入れてよく混ぜ、豚肉、(1)の野菜を加えてサックリと混ぜ合わせ、生地を作る。
- (3) 別のボウルに「コチュジャン」、Bを混ぜ合わせたれを作る。
- (4) フライパンにごま油を熱し、(2)の生地を流し入れ、厚さが均等になるように平らにならし、両面をパリッと焼く。
- (5) 食べやすい大きさに切って器に盛り、(3)のたれを添える。

使用商品



AJIがらスープ 50g袋

丸鶏(鶏肉とがら)をじっくり煮出した、本格的な鶏がらスープの素です。あっさりとしているのにコクがある深い味わいなので、スープはもちろん、鶏だしの鍋や炒めものなどあらゆる料理をおいしくします。



CD Koreaコチュジャン100gU

韓国産唐辛子と豆味噌を絶妙な配合によりブレンド、豊かなコクと深みのある辛味を再現しました。

