

2026年1月号

【料理名】もっチヂミ



【主材料】(2人分)

しゃぶしゃぶ用もち……12枚

ちりめんじゃこ……18g

にんじん……1/5本 (30g)

にら……1/3束 (30g)

A しょうゆ、酢……各大さじ1

A 砂糖……大さじ1/2

A 赤唐辛子(小口切り)……1/2本分

A すり白ごま……大さじ1/2

【作り方】

1. にんじんは細めのせん切り、にらは4cm長さに切る。
2. ホットプレートにごま油大さじ1を中温で熱し、もち6枚を間隔をあけて並べる。じゃこと①を等分にのせ、残りのもちを1枚ずつかぶせて両面を焼く。焼き色がついたら、へらで押しつけながらこんがりと焼く。
3. 混ぜたAを添え、つけていただく。

●レシピの表記について

* エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。

* 材料表に示した分量は、1カップ=200ml、1合=180ml、大さじ1=15ml、小さじ1=5mlです。

* 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。