

2026 年 1 月号

【料理名】 もちチヂミ



【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 4 cm 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＝ 200 ml、1 合＝ 180 ml、大さじ 1 ＝ 15 ml、小さじ 1 ＝ 5 ml です。
- * 電子レンジは 600W を使用しています。500 W 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。