

とびしま  
特産品レシピ



# ねぎとイカのチヂミ

★イカのうま味とねぎの甘みたっぷりのもちりちヂミに韓国風のたれをつけていただきます。



# ねぎとイカのチヂミ



飛島村のねぎと  
ほうれん草は、  
栄養たっぷりで  
とてもおいしいよ!

## 飛島村の特産品

ねぎ



ほうれん草



### ●材料 (2～3枚分)

|          |      |
|----------|------|
| 卵        | 1個   |
| 水        | 1カップ |
| 鶏ガラスープの素 | 小さじ1 |
| 薄力粉      | 100g |
| 片栗粉      | 60g  |
| イカ       | 1ぱい  |
| ニラ       | 1/2束 |
| ねぎ       | 1本   |
| ごま油      | 大さじ1 |

### 【つけだれ】

|             |        |
|-------------|--------|
| コチュジャン・砂糖   | 各小さじ1  |
| 酢・しょうゆ      | 各大さじ1  |
| すりごま(白)     | 大さじ1   |
| ニンニク(すりおろし) | 小さじ1/2 |

### ●作り方

- ① イカの内臓を取り除き、細かく切る。
- ② ボウルに卵を溶き、水・鶏ガラスープの素を入れて、混ぜる。
- ③ 薄力粉・片栗粉を加えて、さらに混ぜる。
- ④ ニラは2cm幅、ねぎは小口切りにし、①も一緒に③に加えて混ぜる。
- ⑤ フライパンにごま油をひき、④を流し入れ、両面焼く。
- ⑥ つけだれの材料は全て混ぜ合わせ、電子レンジで1分加熱する。
- ⑦ ⑤を皿に盛り、⑥を添える。

[レシピ監修]

料理研究家・栄養士 長田 絢



[お問い合わせ] 飛島村役場開発部経済課

〒490-1436 愛知県海部郡飛島村竹之郷三丁目1 TEL0567-97-3469