

# いか&たこのゴーヤチヂミ

いかやたこにはタウリンが豊富に含まれていて、疲労回復にもぴったりです。

調理時間

15分

1人当り

275kcal



東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>



## ●材料 (2人分)

- いか…………… 70g
- たこ…………… 70g
- ゴーヤ…………… 1/2本
- 塩…………… 小さじ1/2
- ピザ用チーズ…………… 20g
- サラダ油…………… 適宜

- |   |                 |   |                  |
|---|-----------------|---|------------------|
| A | • 卵…………… 1個     | B | • しょうゆ…………… 大さじ1 |
|   | • 水…………… 大さじ1/2 |   | • 酢…………… 大さじ2/3  |
|   | • 小麦粉…………… 50g  |   |                  |



## ●作り方

- ① ゴーヤは縦半分に切り、スプーンで種を取り除いてから2mm厚さに切る。塩をふり手でもみ、水洗いをし、水気をぎゅっとしぼる。
- ② ボウルにAを順に加え、その都度泡立て器で混ぜる。チーズと①を加え混ぜる。
- ③ フライパンに油を熱し、生地をスプーン2杯ずつ流し入れて平らにならし、中弱火で3分ほど焼く。焼き色がついたら裏返し、ヘラでギュッと押さえ、裏面も焼く。残りも同様に焼く。混ぜたBをつけていただく。

### POINT①

いかとたこがたっぷり入ったチヂミ。  
チーズが入っているのでゴーヤの苦味も  
気になりません。  
家族みんなでホットプレートで焼いても  
いいですね。お子様のおやつにもどうぞ。



東信水産お魚かんたんレシピ

料理 渡部 和泉

お魚かんたんレシピTOPへ戻る