

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