

こだわりセットから作るチヂミ

こだわりセットでつくる、もちっと食感がたまらない韓国のお好み焼き！具材を変えて簡単アレンジも！



所要時間
10分

エネルギー
483kcal
(一人当たり)

塩分
3.2g
(一人当たり)

材料 (2人分)

オタフクチヂミこだわりセット	1セット
たまご	1個
水	200cc
ニラ (長さ2~3cmに切る)	約半束 (60g)
豚バラ肉 (長さ1.5~2cmに切る)	60g
玉ねぎ (厚さ2~3mmにスライス)	1/4玉
サラダ油	大さじ1
ごま油	大さじ1

その他お好みで

にんじん イカ えび

使用商品



チヂミ
こだわりセット

作り方

1.準備をする



水にたまご、ミックス粉を入れ混ぜます。



焼きコツ

生地を溶いて10分そのままに！
モチモチ感アップ！

2.生地を混ぜる



①に野菜・肉・赤唐辛子を加えて混ぜます。
赤唐辛子はお好みの分量で。



焼きコツ

お好みでにんじんや魚介類を入れても美味しいよ。

3.焼く



約240°Cのホットプレートにサラダ油大さじ1をひき、具を混ぜた②を半分ずつ (1枚分ずつ) 丸く広げ、約3分焼きます。



焼きコツ

油は均一に広げて焼こう！
最初にごま油を使うと味が濃くなり過ぎるから、最初はサラダ油を使うんだ！

4.ひっくり返す



ひっくり返し、約2分押さえながら焼きます。



焼きコツ

温度は240°Cのまま！
生地を回すように動かしながら
こまめに押さえよう！
最後にごま油をなじませるんだ。

5.仕上げる



特製たれ・すりごまを小皿に混ぜ、つけながらお召し上がりください。