



米粉のニラチヂミ

【材 料】	(4人分)	(ねぎソース)
米粉	200g	米酢 小さじ1
水	200cc	レモン汁 1/2個分
ニラ	1/2束	醤油 小さじ4
キムチ	130g	白ねぎ 10cmをみじん切り
		ごま油 小さじ1

お父さんでも簡単にできます！ビールのお供にいかがでしょう！

- 1、ボウルに米粉を入れ水を加えながら混ぜる。
- 2、ニラは1cmくらいにきざむ。キムチもお好みの大きさにきざむ。
- 3、1に2を入れ混ぜる。
- 4、フライパンにごま油を敷き3を平らに広げふたをして中火で焼く。
- 5、ひっくり返して両面を焼く。
- 6、中まで火が通ったらできあがり！

♪ ねぎソースを付けてお召し上がりください♪

九州米粉食品普及推進協議会