



優秀作品 佐井あかねさん考案

かぼちゃの皮で一口チヂミ

普段は捨ててしまうかぼちゃの皮を使いました。
今、流行の米粉を使ってカリッと仕上げます。
特別な調味料は一切いりません。



入賞レシピ!

●材料(2人分)

かぼちゃの皮の部分	120g
米粉	100g
水	80g
塩	少々
◎醤油	大さじ1
◎酢	大さじ1
◎ごま油	大さじ1/2
◎一味とうがらし	少々

■作り方

1. かぼちゃの皮の部分を 3 mm くらいの棒状にカットする。
2. 米粉と水、塩をよく混ぜ①を加え混ぜる。
3. フライパンにごま油(分量外)をひいて、②を 5 cm くらいの大きさに広げ両面焼く。
4. ◎の材料を混ぜて付けダレを作っておく。
5. 両面にこんがり焼き色が付いたら出来上がり。

《審査員評》

捨ててしまいがちなかぼちゃの皮をたくさん使うことができます。
しかも食べるとかぼちゃの甘みがあり、とても美味しいレシピです。

