

韓国風★カキとニラのパジョン

押し付けて焼くことでカリカリ感が増し、美味しくなりますよ！

調理時間:約20分
エネルギー:413kcal
塩分:0.1g



材料(1人分)

カキ	50g	小ネギ	適量
ニラ	15g	ゴマ油	適量
薄力粉	30g	塩	少々
水	適量		

《作り方》

1. カキは洗った後、沸騰したお湯で1分程度茹で、水気を切り、小さく切っておく。
2. ニラは3~4cm、小ネギはみじん切りにする。
3. ボウルに薄力粉を入れ、少しずつ水を入れながら均等に混ぜる。混ぜたら、塩、ニラ、小ネギ、カキを入れる。
4. フライパンにゴマ油を引いてから焼く。焼き上がりは強火にして表面をカリカリにする。
5. ポン酢などお好みのタレで食べる。