

# 千 千 三



<材料> 子ども4人分

(生地)

米粉	110g
塩	ひとつまみ
水	150cc
人参	1/4本
にら	1/5束
ごま油	適量

(たれ)

A	しょうゆ	大さじ1/2
	酢	小さじ1
	ごま	適量

(作り方)

- ① 人参は千切り、にらは食べやすい長さに切る。
- ② ボウルに米粉、塩を入れ軽く混ぜ合わせる。
- ③ ②に水を少しずつ入れて、かき混ぜる。  
(水は生地のかたさを見て、調節する)
- ④ ③に①の野菜を入れて、混ぜ合わせる。
- ⑤ 熱したフライパンにごま油をしき、④を入れて  
両面をこんがり焼く。
- ⑥ Aを合わせて、たれを作る。