

チヂミ

合計加熱調理時間 約 13分

[1人分：279kcal/ 食塩相当量：0.6g]

韓国の定番「粉もの」料理も、スチコンにかかればお手のもの。表面はカリッと、中はもっちり仕上げます。



材料（6人分）

ごま油A	大さじ1
豚バラ肉：薄切り（4～5cmに切る）	150g
<材料a>	
小麦粉	80g
上新粉	50g
卵（溶きほぐす）	1個
水	100cc
キムチ（一口大に切る）	150g
ニラ（長さ4～5cmに切る）	1束
ごま油B	大さじ2
ごま油C	大さじ1

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

分量

6人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	40%	3分	230℃
2	コンビ	40%	5分	230℃
3	コンビ	40%	5分	230℃

下ごしらえ

- ・ <材料a>は混ぜ合わせる。

作り方

1. 20mmのホテルパン1枚にごま油Aを引いて豚バラ肉を並べ、【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 加熱完了後、1のホテルパンを取り出し、粗熱を取る。
3. ボールに<材料a>、2、キムチ、ニラを入れて混ぜ合わせる。
4. 20mmのテフロン加工アルミホテルパン1枚にごま油Bを引き、3の生地をなるべく薄く平らに広げ、【設定2】で予熱後、加熱する。
5. 加熱完了後、4のホテルパンを取り出し、別のホテルパンを被せて上下を返し、4のホテルパンにごま油Cを引いて、チヂミを戻し入れ、【設定3】で予熱後、加熱する。
6. 加熱完了後、5のホテルパンを取り出す。



調理ポイント

- ◆チヂミの上下を返す時はやけどに注意すること。
- ◆切り分けて糸唐辛子を散らしてチョカンジャン（酢じょうゆ）を添える。