

さつま芋丸ごとチヂミ —芋づるがカムカム—

松本市

さつまいもちゃん



材 料

【A】・さつま芋1本(半分はすりおろす、半分は千切り) ・卵…1個
・小麦粉…大さじ2 ・切り干し大根…30g ・たこ(ぶつ切り)

・芋づる(さつまいものツル)…30g

【タレ】・しょうゆ ・酢 ・砂糖 ・ごま…全て小さじ1

作り方

- ①Aの材料を混ぜる。(切り干し大根はお湯に5分つけておく)
- ②芋づるは10cmくらいに切る。
- ③ごま油をフライパンに入れて、まず芋づるを中火で炒める。
- ④炒めた芋づるの上に混ぜた生地を流し込む。
- ⑤中火で焼き色がつくまで焼く。
- ⑥焼き色がついたら返して蓋をして同様に焼く。
- ⑦蓋を取り1~2分、裏表カリッと焼きあげる。

工夫 した点

- ・歯ごたえを出すために、芋づるはササッと炒め、切り干し大根の湯もどしは短めに！！
- ・生地もさつま芋をメインに使用していて、秋の味です！！