



とうもろこしのモチモチチヂミ

胃腸を丈夫にして体カアップ

カロリー	86kcal
季節	梅雨レシビ 夏レシビ
食材	米 野菜
効能	むくみ のぼせ 疲れ ストレス 便秘
体質	気虚 陰虚 水毒 陽虚

材料【4人分】

とうもろこし 1本→実を包丁で削ぎ落す

とうもろこしのヒゲ 1本分→細かく刻む

(茶色い部分は除く)

ししとうがらし3本→小口切り

ごま油 大さじ1

<生地>

上新粉 50g

豆乳 大さじ1

卵 1コ

ターメリック 小さじ1/4

みそ 小さじ1

こしょう 少々

作り方

- 1 ポウルに卵を入れて溶きほぐし、ターメリックを加えてよく混ぜる。上新粉を加えて混ぜ、豆乳で伸ばす。みそ、こしょうを加えて混ぜる。
- 2 とうもろこしのヒゲを加えて混ぜ、ししとうがらし、とうもろこしの実を加えて混ぜる。
- 3 フライパンにごま油を敷いて2を中火で焼き、焼き色がついたら裏返して弱火でじっくり焼く。

無断転載および商用利用を禁止いたします。

COPYRIGHTS 2019 © yakuzen story.