

# ナバナの千ジミ

ごま油とエビの風味が食欲をそそります。  
野菜がたっぷり食べられます。

## 【材 料】

ナバナ		150 g
玉ねぎ		1/2 個
干さくらエビ		10 g
小麦粉		120 g
水		160～180 cc
ごま油		適宜
たれ	しょう油	大さじ3
	酢	大さじ1
	白ごま	大さじ1
	唐辛子粉	適宜



## 【作り方】

- ① ナバナのじくは斜めの薄切り、葉は5mm幅に切る。玉ねぎは薄切りにする。
- ② 小麦粉と水を混ぜあわせて生地を作り、ナバナ、玉ねぎ、さくらエビを混ぜる。
- ③ フライパンにごま油を熱し、②を薄く円形にのばして焼く。片面が焼けたら裏返し、ごま油を生地の周囲に回し入れて香ばしく焼く。
- ④ ごまは半ずりにし、しょう油、酢、唐辛子粉を混ぜ合わせてたれを作る。

- ※ 玉ねぎを入れると甘くなる
- ※ 焼く時は、ごま油はたっぷりを使う。