

# 新鮮食材で楽しくクッキング



料理研究家 波多野充子

## カボチャとニンジンのチヂミ



甘くてもちもち、女性に大人気のチヂミです。生地には甘く蒸したカボチャ、中にはニンジンがたっぷり入っています。お好みに酢しょうゆを付けてもおおいしく召し上がれます。



### 材料（2人分）

1食あたり366Kcal

生地（直径7～8cmのチヂミが8～9）  
小麦粉……………100g  
卵……………1個  
水……………カップ1  
塩……………小さじ1/2

カボチャ……………150g  
ニンジン……………100g  
いり白ごま……………少々  
ごま油……………大さじ1～2

### 作り方

- (1)カボチャは3～4cmの角切りにし、塩少々（分量外）を振り、15～20分蒸し、熱いうちにスプーンでつぶす。
- (2)ボウルに生地の材料を入れ、泡だて器でダマができないように混ぜ合わせる（空気は入れないように）。ラップをして冷蔵庫に入れておく。
- (3)ニンジンは長さ3cmくらいの千切りにする。
- (4)(2)の生地に(1)を冷まして合わせ、その後(3)を加えて混ぜ合わせる。
- (5)温めたフライパンにごま油を敷き、(4)を直径7～8cmの円形にのぼし、上の面にごまを振り、中火で両面を焼く（約10分）。