

甲府ちぢみ

<コンセプト：手軽につまめて、楽しく食べられる甲府の料理>

材 料（2人前）

・スイートコーン 1/2カップ ・ちぢみほうれんそう 少々

調味料：薄力粉	大さじ2
片栗粉	大さじ2
マヨネーズ	大さじ2
ミックスチーズ	30g
キャノーラ油	少々
塩	少々



作り方：

- ①ちぢみほうれんそうは、軽くゆでて、細かく切り、水気を絞る。
- ②薄力粉、片栗粉、マヨネーズを混ぜ合わせ、さらに、ミックスチーズを混ぜ合わせる。
- ③ ②に①とスイートコーン、塩少々をくわえ混ぜ合わせ、粉っぽさが残る時は、水少々加える。
- ④フライパンにキャノーラ油を敷き、③を流し入れ、平たくして、形を整え、両面をパリッと香ばしくこんがり焼く。