

# 山口県 エシカルレシピコンテスト



## エシカルなPOINT

- 余りやすいそうめんを家にある材料を使ってアレンジ。

Ethical  
Recipe

## 余りそうめんのチヂミ焼き

### 【作り方】

- ① 余ったそうめんを茹で、細かく包丁で刻む。
- ② 刻んだそうめんに小麦粉、卵、かつお節、たこを加え、よく混ぜる。
- ③ フライパンにごま油をひき、②を2回に分けて丸く広げて焼く。
- ④ 片面が焼けたら裏返し、もう一方の面も焼く。(きつね色になるまで)
- ⑤ 食べやすい大きさに切り、器に盛り付ける。
- ⑥ 青のりをかけ、ポン酢をつけて頂く。

### 材料(1人前)

そうめん	100g
卵	1個
かつお節	2g
ごま油	小さじ2
青のり	小さじ1
小麦粉	大さじ1
ポン酢	適量
たこ	適量

エシカル  
ツナガル  
山口県