



だいかんみんこく
大韓民国

パジョン (チヂミ)

じっくり焼いてねぎの甘みを引き出します。
ピリ辛のたれがアクセントになります。



栄養成分 1人分

エネルギー	207kcal
たんぱく質	13.7g
カルシウム	108mg
食塩相当量	1.2g

材料 4人分、2枚分

小ねぎ	2束
赤ピーマン	½個(15g)
あさり(ゆでたもの、缶詰など)	100g
卵	4個
小麦粉	大さじ2
ごま油	大さじ2

【たれ】

コチュジャン	小さじ1
しょうゆ、酢	各大さじ1
いり白ごま	小さじ½

作り方

- 1 小ねぎは20cm長さに切り、赤ピーマンはせん切りにします。卵は2個ずつに分けてよく溶きほぐしておきます。
- 2 バットなどに小ねぎの半量を入れて小麦粉大さじ1をまぶし、2個分の溶き卵1/3量(約40g)をまわしかけて全体になじませます。
- 3 フライパンにごま油大さじ1を中火で熱し、②をまとめて並べ入れ、溶き卵1/3量(約40g)をまわし入れます。赤ピーマンとあさりの各半量を小ねぎのすき間に散らして焼きます。
- 4 焼き色がついたらさらに溶き卵1/3量(約40g)をまわしかけてすぐに裏返し、裏面も焼き色がつくまで焼き、取り出します。残りも同様にしてもう1枚焼きます。
- 5 ④を一口大に切って器に盛り、【たれ】の材料を混ぜ合わせて添えます。

✓ 卵はあらかじめ分けておき、3回に分けて加えて焼くことが、薄くきれいに仕上げるコツです。