



だいかんみんこく
大韓民国

パジョン (チヂミ) (大韓民国)

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。