



# 「トンゲランテン」

韓国では旧正月(旧暦1月1日)と旧お盆(旧暦8月15日)に家族と親戚が全員集まって一緒に作る肉チヂミです。

特にこどもにはNO.1のチヂミで、遅れたら食べられないくらいとても人気です！

- |              |       |       |      |
|--------------|-------|-------|------|
| ・豚ミンチ        | 100 g | ・塩    | 小さじ2 |
| ・豆腐          | 半分    | ・こしょう | 軽く2回 |
| ・玉ねぎ         | 50 g  | ・小麦粉  | 大さじ2 |
| ・にんじん        | 50 g  | ・たまご  | 2～3個 |
| ・ねぎ          | 50 g  | ・油    |      |
| ・辛い南蛮        | 2個    |       |      |
| (大人の味にしたいとき) |       |       |      |

1. 玉ねぎ、にんじん、ねぎを細かく切ります
2. 豆腐を絞る。(水分を取り出す)
3. 肉、野菜、とうふうを大きいボールに入れる。
4. 塩、こしょう、小麦粉、卵白(卵1個分)を入れ、混ぜる。
5. 一口サイズの大きさに丸める。
6. 別のボールに卵2～3個と、残った卵黄を入れて混ぜる。
7. 一個ずつ卵にひらして、フライパンで焼く。
8. そのままでも良いし、ケチャップと一緒に食べる