

大根もち

レシピ作成：東松島市健康推進課



大根のシャキシャキ感ともっちり感がマッチしたメニューです。お子さんのおやつにもピッタリです♪



(1人分当たり)

野菜の量

75g

食塩相当量

0.5g※

※酢醤油やポン酢を抜いて

材料 (2人分)

- ・大根…150g
- ・桜エビ (乾燥) …大さじ2
- ・大根の葉 (無ければあさつきやネギ) …適量
- ・白ごま…4g
- ・塩 (大根塩もみ用) …適量
- ・ホワイトペッパー…少々
- ・片栗粉…20g
- ・小麦粉…20g
- ・ごま油…適量
- <お好みで>
- 酢醤油、ポン酢など…適量

作り方

- ①大根は皮をむいて千切りにし、塩をふってしんなりしたら、水気を絞っておきます。
- ②大根の葉は、ラップで包み2分程度電子レンジで加熱して、みじん切りにします。(ネギやあさつきはそのままみじん切りにします。)
- ③大きめのボウルに、大根、桜エビ、大根の葉、白ごま、ホワイトペッパー、片栗粉、小麦粉を加えよく混ぜます。
- ④しっかりと混ぜたら、食べやすい大きさの小判型に成形します。
- ⑤フライパンでごま油を熱し、④を両面弱火でじっくりと焼き上げれば完成です。そのままでも、お好みで酢醤油やポン酢をつけてください。

【東松島市健康推進課からのおすすめ情報】

料理レシピサイトクックパッド内において、「ヒガマツ大学食育学部」というキッチンを開設しています。毎月19日の食育の日に、旬の食材を使用したメニューや身体が元気になるメニュー、離乳食を掲載していますので、ぜひ作ってみてください!