

調理時間

野菜をしっかり食べよう！ 大根・葱 健康レシピ！



ねぎ入り大根餅

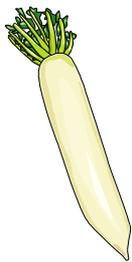


(材 料) (3 cm×6枚)

- 大根・・・・・・・・100g
- 葱・・・・・・・・40g
- 花かつお・・・・・・・・大さじ1
- 塩・・・・・・・・1g
- 片栗粉・・・・・・・・大さじ2
- ごま油・・・・・・・・小さじ1

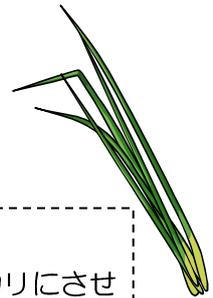
(作り方)

- ① 大根はすりおろし、水分を軽く絞る。葱は小口切りにする。
- ② ボウルに●のついた材料を入れて混ぜる。
- ③ フライパンにごま油を熱し、②を一口大ずつスプーンで落として焼く。両面がカリカリと焼ければ出来上がり！！



一口メモ

- ・ 大根から出る水分により、片栗粉の量を調整しましょう。
- ・ 中火で5分程度焼くと、モチモチになります。表面をカリカリにさせると歯ごたえがあり、おいしさが増します。



旬の野菜を使った、簡単おやつです。幅広い年代に好まれます。



大根葉、人参、桜エビ、ちりめんじゃこを加えても色彩、風味がアップします。

栄養価 (1枚分) : エネルギー 37kcal 塩分 0.2g