


# 大根もち



## 材料 【2人分】 1枚分

大根	200g
ベーコン	1枚 (20g)
小麦粉	50g
片栗粉	50g
油	大さじ1
ポン酢	適量
ラー油	適量

 <1人分の栄養価>  
エネルギー 298 kcal

 塩分 0.9 g

1人分の野菜量 90 g

## 作り方

- 1) 大根は皮をむいてすりおろす（おろし汁もとっておく）。ベーコンはみじん切りにする。
- 2) 1) と小麦粉、片栗粉を混ぜ合わせる。
- 3) フライパンに油を熱し、2) を厚さ1cmくらいに広げて焼く。弱火でフタをして押しつけずにゆっくりと焼く。
- 4) きつね色にこんがりと焼けたら、4cmくらいに切り分けて皿に盛り、ポン酢とラー油を添える。

## Cooking Point

- 大根の甘味が美味しいメニューです。具が多すぎると大根の甘味が引き立たないので、適量にしましょう。
- 具材にねぎやにんじんを入れても美味しいです。
- ベーコンの代わりに桜えびやツナでも美味しく。
- 出来あがった生地は柔らかいですが、焼くと固くなり、まとまります。



対象：子どもから  
ご年配の方まで