

大根のお好み焼き



<1人分の栄養価>
エネルギー 339 kcal



塩分 1.5 g

1人分の野菜量 108 g

材料 【4人分】

大根	400 g
塩	小さじ1/2
上新粉	200g
湯	200g
A	
小ねぎ	5本 (30g)
さくらえび	10g
卵	1個
サラダ油	大さじ2
お好みソース	大さじ2
マヨネーズ	大さじ2
青のり	適量 (1g)

作り方

- 1) 大根は千切りにして塩をふり、10分程おく。
- 2) 小ねぎは小口切りにする。
- 3) ボールに上新粉を入れ、お湯を加えて耳たぶくらいの固さに練る。
- 4) 1) の大根を搾り、水気を切る。
- 5) 3) に大根とAを加え、よく混ぜ合わせる。
- 6) フライパンにサラダ油を熱し、生地を5cm大の円形にして中火で焼く。
- 7) お好みソース、マヨネーズ、青のりをかける。

Cooking Point

- ・上新粉を使うので、生地がぱりっと仕上がります。
- ・生のえびやイカ、しらすなどを入れてもおいしいです。
- ・酢醤油をつけて食べてもおいしいです。



対象：子どもから
ご年配の方まで