# ★大根もち

もちもちの大根もちです

〈材料　６個分〉

| | |
|---|---|
| 大根 | 100ｇ |
| 上新粉 | 30ｇ |
| あみえび（素干し） | 大さじ２(6g) |
| 青ねぎ(小口切り) | 大さじ２(10g) |
| 塩 | ひとつまみ |
| 油 | 小さじ１/2 |

※お好みでかつおぶしをかける、ポン酢しょうゆをつけるなどしてお召し上がりください。

〈作り方〉

①大根はすりおろす。

②ボウルに上新粉と①（水切りせずに）を入れて混ぜる。

（生地の目安は、すくった時にどろっと落ちる程度）

③②にあみえび、青ねぎ、塩を加えて混ぜる。

④フライパンを温めて油をひき、③をスプーンですくって６個に丸く落とし、中火で両面をこんがり焼く。

※そのままでも良いですが、お好みでポン酢しょうゆなどをつけて、お召し上がりください。

上新粉の代わりに白玉粉を使用すると、よりモチモチになります。

大根の味をより楽しみたい方は、大根の一部を千切りに代えても良いです。

焼く時に片面にかつおぶしをかけて焼いたり、ごま油で焼くと香りが出て、美味しいです。

【栄養価：１個分】

| エネルギー（ kcal ） | たんぱく質（ ｇ ） | 脂質（ ｇ ） | 炭水化物（ ｇ ） | 食塩相当量（ ｇ ） |
|---|---|---|---|---|
| 27 | 0.8 | 0.5 | 4.5 | 0.1 |