



体にやさしいレシピ



大根餅 軽食



<作りやすい量・5個分>

- 大根.....200g (1/5本)
- A ツナ.....1/2 缶
- 青ねぎ.....1本
- 団子の粉(片栗粉も○)50g
- かつお節.....小1袋
- ごま油.....大さじ1/2
- B バター.....10g
- しょうゆ.....大さじ1/2

食サポ memo

大根...春の七草のひとつ(すずしろ)

調理法

葉に近い部分:かたくまって甘みある

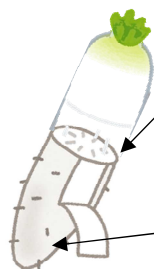
大根おろし、サラダ、なますなど

真ん中あたり:やわらかく、うま味強い

おでん、ふろふき大根など煮物、みそ汁の具など。

先端:辛み強い

炒め物、漬物、切り干しなど。



<下ごしらえ>

- ♪ 大根...皮をむき、すりおろす
- ♪ 青ねぎ...小口切りにする

<作り方>

① 生地作り

大根おろしは、手で優しく握るように水気を軽くしぼり、ボウルに入れ、Aと混ぜ合わせる。平たい形に整えフライパンに並べる。

② 焼く

フライパンにごま油を回し入れ、中火にかける。焼き色が付いたら返し、弱火で蓋をし、5分蒸し焼きにする。

③ 仕上げ

両面に焼き色が付き、火が通ったらBを入れて軽くからめて出来上がり。

★大根餅は、中華点心の一種であり、もともとは 中国広東地方の年越し料理です。

モチモチした食感が人気で、日本の中華料理店でも 食べることができます。

★使用する食材も少なく、簡単に作れます。離乳食後期頃～高齢者まで幅広く、食べやすい食形態(箸で切れるやわらかさ)です。

★バターしょうゆをぽん酢、ラー油にするなど、自分の好きな味で楽しめます♪

【1個分の栄養価】野菜の量は44gです。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	カルシウム	鉄	食物繊維	塩分
126kcal	4.8g	7.2g	10.3g	163 mg	15 mg	0.5 mg	0.7g	0.5 g

熊野町 レシピ

検索