

ダイニングメニュー

柔らかくてほっとする味

大根もち



■材料〈4人分〉

だいこん	400g
片栗粉	大さじ3
小麦粉	大さじ3
塩	少々
桜えび(乾燥)	10g
青ねぎ	2本
サラダ油	少々
◆A 酒	大さじ2
こい口しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ2
砂糖	大さじ2
白ごま	適量

■作り方…調理時間約15分

- ①桜えびはフライパンで乾煎りする。青ねぎは小口切りにする。
- ②だいこんはすりおろして、軽く絞る。絞り汁は硬さ調節のため、取っておく。
- ③ボウルに①・②・片栗粉・小麦粉・塩を加えて混ぜ、8等分にして丸めて平たくする。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、③を両面焼き、Aを加えてからめる。
- ⑤④を器に盛りつけ、白ごまをふる。



- ・だいこんの絞り具合により硬さは変わりますが、丸く形が取れる程度の硬さなら、柔らかくても焼けます。硬い場合は絞り汁で調節してください。
- ・弱火でじっくり焼いてください。

食事バランスガイド

1人あたり: 157kcal

