



北区の とっておきレシピ



もちもちでおいしい♪
子どものおやつにも！！

大根もち



レシピ作成協力者
野菜ソムリエプロ
宮本 好美氏

【材料】 作りやすい分量(およそ4人分)

大根	500g	
こねぎ	2本	
ベーコン	50g	
A	片栗粉	30g
	小麦粉	15g
	ごま油	小さじ1
	めんつゆ	小さじ1
	ごま油(焼き用)	小さじ1



【作り方】

- ①大根はすりおろして、汁気を切る。
- ②こねぎはみじん切り、ベーコンは1cm幅に切る。
- ③ボウルに①②とAを入れて、よく混ぜ合わせる。
- ④フライパンにごま油を熱し、直径5cmくらいに丸めた③を両面がきつね色になるまで焼く。

④



(1人分)

エネルギー 128kcal
食塩相当量 0.4g

- * 大根によって水分量が違うので、粉の分量で調整してください。
手でまとめることができる固さが目安です！
- * 小麦粉を入れすぎるともちもち感がなくなるので注意！
(およそ片栗粉2：小麦粉1の割合)
- * お好みでマヨネーズ、しょうゆ+かつお節、酢じょうゆなどをかけてもおいしい！
- * 残った大根の汁は、みそ汁やすまし汁に使っても！

