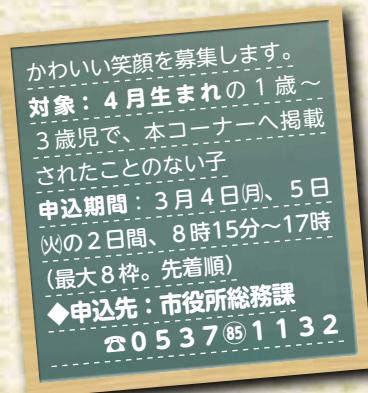


かわいい  
おまえざきのたから2月  
生まれの  
元気な子

このコーナーは  
ケーブルテレビでも  
放送されます



普段の食事に  
“野菜プラス1皿”



簡単大根もち

### 材料(4人分)

ダイコン	約10切入
ニラ	1本
小麦粉	大さじ2
かたくり粉	大さじ2
砂糖	大さじ2
しょう油	大さじ2

- 1 ダイコンの皮をむき、すりおろしたらしづって水分を捨てる。
- 2 1切入幅に切ったニラ、小麦粉、かたくり粉を入れて混ぜる。
- 3 フライパンに油を入れ、弱火～中火で両面に焼き目がつくまで焼き、皿に移す。
- 4 砂糖としょう油を3のフライパンで熱し、焼き上がった大根もちにつける。

▶ 1人分=87kcal