



広報

おまえがまき

掲載レシピ



2019年2月号

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錠
 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、すりおろしたらしぼって水分を捨てる。
- 2 1に1錠幅に切ったニラ、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

〈御前崎市健康づくり食生活推進協議会〉