

小田部の大根でモチモチ 大根もち

地産地消レシピ

〈相原 真麻様〉

作者のアピールポイント

少ない材料で簡単に作ることができます。

モチモチしていて、子どもも大好きな味になっています。

優秀賞



材料

幼児2人分
(6)

大根	100
ベーコン	14
干し椎茸	2
片栗粉	大さじ2
ごま油	小さじ1/2
キャベツ	20
もみのり	少々

作り方

- ①大根は皮をむいてすりおろし水気をしぼる。
ベーコンは細切りにする。
- ②干し椎茸は水に浸し、ラップをかけて電子レンジで1〜2分加熱する。細切りにし、①と片栗粉を混ぜ合わせる。
- ③フライパンにごま油を熱して②を広げ、両面を焼く。
- ④皿に千切りにしたキャベツをして、出来上がった大根もちを切り分けてのせる。
上からもみのりをかける。

栄養価1人分

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	食塩相当量(g)
80	1.6	3.8	17	0.2	0.2