



親子で作ろう！

ひといき レシピ

だいこんもち 大根餅



食
豆知識

大根はビタミンCが豊富で、鉄分やリン、カルシウムも含まれています。漬物や切り干し大根の煮物など、日本の食に欠かせない食材です。大根の葉は「スズシロ」とも呼ばれる春の七草の一つで、七草粥の材料になる他、おひたしや味噌汁の具にもなります。

材料 (4個分)

- 大根……1/4本
- 小麦粉…大さじ5
- 片栗粉…大さじ5
- サラダ油 (もしくはごま油) ……大さじ2
- 醤油・砂糖…適量

作り方

- 1 大根は皮をむいておろします。おろした大根はザルに入れ15分ほど置いた後、しっかりと水気を切ります。水分が多すぎるとまとまりません。

フードプロセッサーでおろしてもOK！

- 2 1をボウルに入れ、小麦粉と片栗粉を加え、よく混ぜ合わせます。

軽くひとつまみして、生地がまとまるかを確認しましょう。水分が多くてまとまらなければ、小麦粉を足して調節してください。

- 3 2を4等分して形を整えます。フライパンを熱してサラダ油 (もしくはごま油) を敷き焼きます。きつね色になったら裏返して5分ほど焼いて完成です。砂糖と醤油を混ぜたタレにつけて食べます。

干しエビや青ネギなど、お好みの具材を混ぜて焼いてもOK！
ベーコン、チーズなどを混ぜてピザソースで食べても美味しいですよ！

