

もちもち食感の磯辺焼き風大根もち

(1人分)

エネルギー 175kcal 塩分 1.5g

【材料 (2人分)】

・大根	400g	
・かにかま	4本	
・小ねぎ	10g	
A	・片栗粉	20g
	・薄力粉	20g
・鶏がらスープの素	小さじ $\frac{1}{2}$	
・しょうが(チューブ)	2g	
B	・有塩バター	5g
	・しょうゆ	大さじ $\frac{1}{2}$
	・ごま油	大さじ $\frac{1}{2}$
	・のり(8枚切り)	4枚



冬が旬の大根には**カリウム**が多く含まれ、血圧を下げる、脳卒中を予防するなどの効果が期待できます。しょうがに含まれる「**ジンゲロール**」は加熱をすると「**ショウガオール**」という成分に変わり、体を芯から温めてくれます。

【作り方】

- ① 大根は皮をむいてすりおろし、水気を少し残して絞る。かにかまは0.5cm幅に、ねぎは小口切りにする。
- ② 大根、かにかま、ねぎとAをボールに入れて手でこね、4等分にして丸く成形する。
- ③ 中火に熱したフライパンにごま油をひき、②を加熱する。
- ④ 両面に焼き色がついたらBを入れてからめる。
- ⑤ のりを巻いてお皿に盛り付ける。