

間食

大根もち



冷凍方法

大根：すりおろして水気を切って冷凍



☆は冷凍した食材

材料（4個分）

☆大根	100g（1/10本）
片栗粉	大さじ1
小麦粉	大さじ1
塩	少々
ごま油	大さじ1/2

タレ（混ぜ合わせておく）

しょうゆ	大さじ1/2
酒	大さじ1/2
砂糖	大さじ1/2
みりん	小さじ1/2

調理方法

- ①冷凍した大根を電子レンジで3分加熱する。
- ②ボウルに水気をきった大根、片栗粉、小麦粉、塩を入れて混ぜる。
- ③手で小判型に丸める。
- ④フライパンにごま油をひいて、③を入れて中火で加熱する。
- ⑤焼き色がついたら弱火にしてタレを入れ、絡める。

*電子レンジは600w

1個分栄養価

エネルギー45kcal たんぱく質0.5g 脂質1.5g 炭水化物7.4g 食塩相当量0.4g