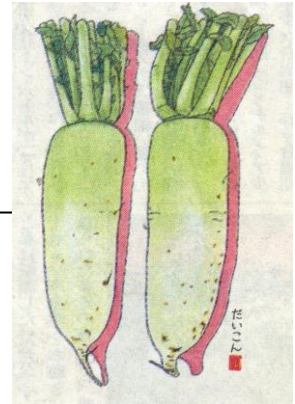


# 大根もち

お好み焼きのように、フライパンで焦げ目をつけて焼くと、もちもち感と香ばしさがとってもおいしいですよ！



## 材料(4人分)

大根	・・・	200 g
にら	・・・	20 g
ベーコン	・・・	30 g
米粉	・・・	30 g
小麦粉	・・・	15 g
塩・こしょう	・・・	少々
ごま油	・・・	小さじ1
水	・・・	30cc～
油(焼き用)	・・・	適量

A	うすくちしょうゆ	・・・	大さじ1
	みりん	・・・	大さじ1/2
	酢	・・・	大さじ1
	ごま油	・・・	小さじ1

調味料の量は加減してください。

## 作り方

- ①大根は、長さ1.5センチほどのせん切りにし、さっとゆがく。
- ②にらは小口切りし、ベーコンは長さ1.5センチほどの細切りにし、炒めておく。
- ③①と②の食材と、米粉、小麦粉、水を少しずつ入れて混ぜ、お好み焼きのような固さの生地を作る。
- ④Aを合わせて、タレを作る。
- ⑤フライパンに油を敷き、③の生地をうすくのばしながら焼く。両面をきつね色に焼いて出来上がり。

エネルギー;89カロリー、タンパク質;2.2g、脂肪;3.7g、カルシウム16mg、塩分0.3g



