



延岡市食改レシピ だいこん餅

野菜たっぷり・
減塩料理



エネルギー
76Kcal

塩分
0.2g

野菜量
25g

材料(2人分)

大根	2.5cm (50g)
白玉粉	1/4 カップ (30g)
濃口醤油	小さじ 1/3 (2g)
焼き海苔	全形 1/2 枚
ごま油	大さじ 1/4 (3g)

下準備

減塩醤油だと0.1g減！

大根：皮をむいて、すりおろし、大根おろしと汁に分けておく。

作り方

- ① 大根おろしをボウルに入れ、白玉粉を加えてよく練り、2等分して長細い小判型に形を整える。(大根の汁で水分調節すること)
- ② フライパンにごま油を熱し、①を並べ、弱めの中火で3分焼く。裏返してさらに焼く。
- ③ ②に醤油をつけ、4等分したのりを巻く。

焼くことで大根の辛味がなくなり、子どものおやつとしてもOK！他にも、家にある野菜（ほうれん草やれんこん等）で試してみてくださいね♪

