

～大根～

大根もち

材料 (2人分)

- 大根 200g
- 薄力粉 50g
- 片栗粉 50g
- ハム 20g
- ネギ 15g
- 塩 小さじ 1/2
- ごま油 大さじ 1



- ① 大根をすりおろし、ざるや、手でしぼり水気を取る。
- ② ハムは長さ2cmほどの千切りにし、ネギはみじん切りにする。
- ③ ①に薄力粉、片栗粉、塩をいれよく混ぜ、②をいれて混ぜ合わせる。
- ④ フライパンを熱し、ごま油をひき③を流しいれ薄く広げる。
- ⑤ 焼き色がついたらひっくり返し、もう片面も同じように焼き色がつくまで焼く。
- ⑥ 焼きあがったら、4cm程の正方形になるように切る。
- ⑦ お好みのたれ(材料外)につけてお召し上がりください。

栄養価(1人当たり)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
269	4.4	7.9	1.7

大根の栄養成分

大根の辛味成分はラファサチンと呼ばれるイソチアシアネート成分の一種で、これには発がん抑制作用や抗菌作用が期待できます。



～大根～

即席カクテキ

材料(4人分)

- 大根 250g
- 塩 小さじ 1
- すし酢 大さじ 1
- しょうゆ 大さじ 1/2
- 豆板醤 小さじ 1
- ごま油 小さじ 1



- ① 大根は皮をむき、厚さ1cmほどのちょう切りにする。
- ② ①に塩を加えて揉み込み、30分ほどおいて水分出す。
- ③ 大根の水分をよくしぼり水気を取り、すし酢、しょうゆ、豆板醤、ごま油をいれて混ぜる。
- ④ 冷蔵庫で冷やし、味をなじませる。

栄養価(1人当たり)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
24	0.5	1.1	2.1

大根の栄養成分

大根の辛味成分はラファサチンと呼ばれるイソチアシアネート成分の一種で、これには発がん抑制作用や抗菌作用が期待できます。

