

切り干し大根もち



【栄養価（1枚分）】

エネルギー： 68kcal
たんぱく質： 2.0g
脂 質： 1.2g
炭水化物： 12.7g
食塩相当量： 0.3g
カルシウム： 40mg

【材料（8枚分）】

切り干し大根	20g
白玉粉	100g
干しえび（アミエビ等）	10g
ねぎ	20g
A しょうゆ	小さじ2（12g）
みりん	小さじ2（12g）
サラダ油	小さじ1（8g）

【下準備】

- ねぎ・・・小口切り
- A を混ぜてタレを作る

【作り方】

- ① 切り干し大根はさっと洗い、短く切る。200mlの水に5分程度つけておく。
- ② 白玉粉を加え混ぜる。耳たぶくらいのかたさになるまで、水を少しずつ加えながらこね混ぜる。
- ③ 干しえびとねぎを加えてよく混ぜる。8等分にし、手でのばして平たくする。
- ④ 油を熱したフライパンで、きつね色になるまで両面を焼く。火を止めてタレを両面にぬり、余熱で焼く。

かみかみレシピです。しっかりよく噛んで食べましょう。

冷めてもかたくなりませんが、温かいうちに食べると美味しいです。

切り干し大根の戻し汁を使うことで、旨味が増します。

干しえびと切り干し大根にはカルシウムが多く含まれています。