



ゲンキ レシピ

切干大根の大根食餅

○調理時間:30分 (切り干大根、椎茸の戻し時間は除く)
○エネルギー:約180kcal ○塩分量:約0.9g(1人分)

おやつやおつまみでカルシウム

歯の健康にはバランスの良い食事が大切ですが、丈夫な歯を作るにはビタミンA、C、D、カルシウム、リンなどが必要です。切干大根はカルシウムが豊富な上に、噛み応えがあるので口の健康におすすめの食材。ビタミンDが摂れる干し椎茸と一緒に摂りましょう。



材料(2人分)

- 切干大根 ……20g
- 桜えび ……大さじ1
- 塩 ……1つまみ
- 干し椎茸 ……2枚
- 上新粉 ……70g
- ゴマ油 ……適宜
- 干し椎茸の戻し汁 ……80ml
- 片栗粉 ……大さじ1
- 青ネギ ……適宜

作り方

- ① 切干大根はよく洗って水に15分ほどつけて戻し、水気をしぼって2cm長さに切る。
- ② 干し椎茸も水につけて戻してみじん切り。
- ③ ボウルに切干大根、干し椎茸、上新粉、片栗粉、塩を入れ、干し椎茸の戻し汁を加えてよく混ぜる。足りなければ水を足す。
- ④ 桜えびも加えたら6~8個に分けて丸めてから平らにする。
- ⑤ ゴマ油を引いたフライパンに④を並べ、軽く焼き色がつくように両面焼く。中まで火が通るように弱火でじっくり焼く。
- ⑥ 小口切りした青ネギを散らし、好みでしょうゆや酢じょうゆで食べる。

上新粉の
代わりに白玉粉を
使えばさらに
もちもちに



Web版「ゲンキレシピ」も
ご覧ください

<http://www.e-classa.net> → 「ゲンキレシピ」をクリック
Webでしか見られない季節のヘルシーレシピも公開中!

~ MEMO ~