



～お子さんと一緒に作ってみよう～ だいこんもち



栄養価（1人分）

エネルギー：171kcal
たんぱく質：4.6g
脂質：9.1g
食塩相当量：0.4g



材料（2人分）

大根	200g
片栗粉	大さじ2
小麦粉	大さじ2
食塩	少々
枝豆	8さや
ウインナー	1本
チーズ	1個
ごま油	小さじ2

大根は低カロリーで
食べ応えも満点◎
だいこんもちは野菜が
苦手なお子さんでも
食べやすいメニューです♪

※お好みで・・・ポン酢、マヨネーズ、ソース

作り方

- ① 大根はすりおろして軽く水気を切る。枝豆はさやから出す。
- ② ウインナー、チーズは小さく刻む
- ③ 袋に大根、片栗粉、小麦粉、食塩を入れてよく混ぜる。
- ④ ③に枝豆、ウインナー、チーズを入れてよく混ぜる。
- ⑤ フライパンにクッキングシートを敷いて、ごま油をひき③をスプーンで落とし、平たく形を整えてから、火をつけ中火で焼く。
- ⑥ 薄く焼き色が付いたら裏返し、クッキングシートの下に水を適量入れ、ふたをして弱火で蒸し焼きにする。
- ⑦ お好みで、ポン酢、マヨネーズ、ソースをつけて食べる。

