



ビブリアキッチン



2022年12月発行（第9号） 相生市立図書館 ☎0791-23-5151

食物繊維たっぷり！ ～旬の野菜をアレンジ～

鍋や煮物の具材として大活躍してくれる「大根」。台湾や中国では旧正月に欠かせない縁起物の料理にエビやカニを使った「大根もち」があります。こんなアレンジメニューはいかがでしょう。



もちもち食感 お好み焼き風大根もち

材料（2人分）

大根 1/4本 200g
くすりおろす>

【材料A】

片栗粉 大さじ2 18g
薄力粉 大さじ2 18g
塩 少々 0.3g
青海苔 大さじ1 2.5g
紅ショウガ 20g

ゴマ油 適量
お好み焼きソース 適量
マヨネーズ 適量
鰹節 適量
青海苔 適量



余ってしまった大根が子供にも食べやすく大変身！油をひかずに、酒少々を入れて蒸し焼きにしてもOKです。照り焼き風や甘酢あんなど、ソースもアレンジ可能です。

大根には、食物繊維が含まれ、食物繊維は腸の働きを活性化させ、腸内バランスを整えて肌荒れを防ぎます。また、食物繊維はコレステロールの排出を促します。



【管理栄養士から一言】

★作り方★

- ① 大根おろしの水分を軽く絞り、【材料A】と混ぜる。
- ② ①を人数分×2に等分して丸め、平たくつぶす。
- ③ フライパンを中火で熱し、ゴマ油をしいて②を焼く。3分焼き、焦げ目が少しいたら裏返して弱火で5分ほど焼く。
- ④ お好み焼きソースとマヨネーズ、鰹節、青海苔をトッピングする。



ソラレピ ソラレピ HP 参照

作って伝える
郷土ほっこりおやつ



おすすめの本

『作って伝える郷土ほっこりおやつ』

江口恵子//著 江原絢子//監修 赤ちゃんとママ社 596

べこもち、へちよこだんご、酒まんじゅう、おやき、ところてん、まめ栗、ゆべし、いきなりだご、サーターアンダギー…。甘さ控えめ、素朴で地味。ほっと心がほぐれる、日本各地に伝わる郷土おやつのレシピを紹介します。

