



大根もち

材料 1枚分（1人分 1/6枚=102kcal）

- ・ 大根（皮をむいて） . . . 300g
- ・ 白玉粉 . . . 120g（1カップ）
片栗粉 . . . 大さじ1
- ・ かぼちゃ . . . 100g
- ・ ぬるま湯 . . . 80cc
- ・ ごま油 . . . 小さじ1弱
- ・

作り方

- ① 大根の皮をむいて（目があらいおろし金）ですりおろす。
- ② かぼちゃは角切りにして、レンジで柔らかくなるまで加熱する。
- ③ 白玉粉、片栗粉、①・②を加えて混ぜる。
- ④ ぬるま湯を加える。（大根の水分が多い場合は加えなくてもよいので調節する）
- ⑤ フライパンにごま油を入れて熱し、④を焼いていく。

※かぼちゃの代わりに、おうちにある野菜やハム、チーズなどを入れてもおいしいです♪