

大根もち

一個当たり栄養価：エネルギー24kcal/たんぱく質 0.7g/塩分0.3g



**普通のお餅よりも噛み切りやすく、
食べやすい1品。**

**小さい子から、お年寄りまで、
みんなで美味しく召し上がれ。**

**低カロリーなのでメタボが気になる方
のおやつにもどうぞ。**

材料(8個分)

- 大根おろし 150g
- しらす干し 20g
- 片栗粉 大さじ3
- 油 小さじ1
- 醤油 小さじ1

作り方

1. 大根おろし、しらす干し、片栗粉を混ぜ合わせる。
2. フライパンに油をしき、1をスプーンで丸く落として両面に焦げ目がつくまで中火で焼く。(8個に分けて焼く)
3. 仕上がりに醤油をまわしかけて盛り付ける。