

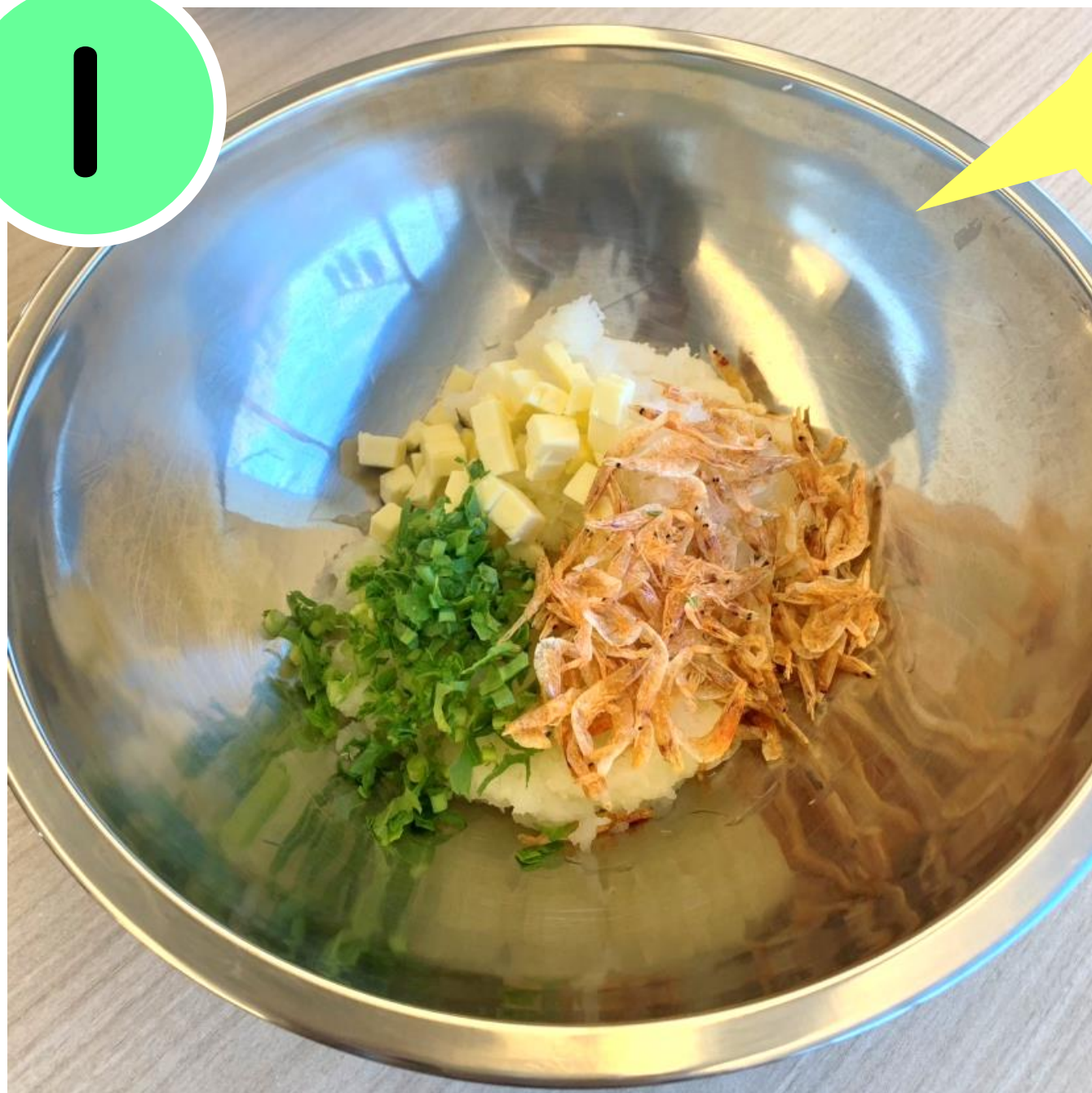
# 大根もち



## 用意するもの

- すりおろし大根 300g  
(しっかりと水気を切る)
- 大根の葉 お好みで
- ベビーチーズ 27g  
(個包装2コ)
- 塩 一つまみ
- 片栗粉 45g
- さくらえび 8g  
(しらすでもOK)
- 油 適量

1



水気を切ったすりおろし大根、大根の葉、ベビーチーズ、さくらえびを入れる

**ポイント！**

さくらえびに含まれるカルシウムは**牛乳の約6倍**もあり、栄養価の高い食材とされています！  
「少しでも多くカルシウムを摂りたい」という方は、さくらえびがおすすめです！

《8g当たりのカルシウム量》

■さくらえび 545mg      ■しらす 410mg

片栗粉を入れる

2



3



全体が均等になるように混ぜます



4



フライパンに  
油を熱し、  
スプーンでお好  
みの量をすくい  
入れて焼く

5



表面がこんがり  
するまで上下を  
返しながらか弱め  
の中火で焼く

「大根もち」を作ってみた!!  
鎌田塾事務局 田中の感想

薄くするより、少し厚めに焼くのがおすすめ★よりモチモチ感を味わえます♪

野菜の旨味や塩が入っている為、そのままでも十分美味しかったです(^o^)



# 大根もちの完成

