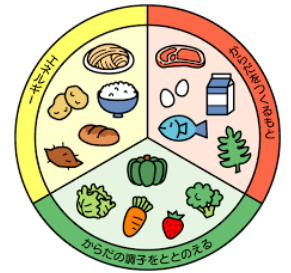




● エネルギーのもと ● 体をつくるもと ● 体の調子を整えるもと
3つの色があるようにします



大根もち

材料（ひとり分）

- だいこん（中） …長さ5cmくらい<すりおろす>
- スライスハム …1まい<短いせん切り>
- かたくり粉 …大さじ3
- 小麦粉 …大さじ3
- さとう …少々
- 塩 …少々
- 油 …少々

※生地の水気が多い場合はかたくり粉等を増やしてください。

作り方

- ①すりおろした大根に、かたくり粉・小麦粉・さとう・塩を混ぜる。
- ②ハムを加える。
- ③フライパンに油をしいて生地を適量流し、ふたをして両面焼く。

※大根葉をきざんで加えたり、青ねぎを入れてもおいしいです。

※さとうを多めにして甘く仕上げても！

※そのままおいしいですが、ポン酢をつけても！

