

食べて健康

飲茶のメニューの一つ、大根もち。本当はとても手間がかかるのですが、今回は家庭で簡単に作れる方法をご紹介します。

だいこんもち

大根の効能

- ・消化促進…大根おろしの汁に含まれるジアスターゼがでんぷんを分解します
- ・便秘解消…食物繊維が豊富で便秘にも効果的
- ・利尿作用…大根の水分に含まれるカリウムに利尿作用があり、体内の余分な塩分を排出してくれます



材料 (2人分)

- 大根・・・400g
- 塩・・・小さじ1/2
- こしょう・・・少々
- 片栗粉・・・70g
- 万能ねぎ・・・4本
- 釜揚げ桜えび・・・30g
- ごま油・・・大さじ1

作り方

- ①大根をすりおろし、ざるにあけて自然に落ちる水気を切る
 - ②万能ねぎは小口切り、桜えびは細かく刻む
 - ③ボールに大根おろし、塩、こしょう、片栗粉を入れて手でよく混ぜる
 - ④②を加えてさらに混ぜる
 - ⑤円形に形を整えて、ごま油を熱したフライパンで両面3分ずつ焼く
- ※かなり柔らかくて水っぽい生地なので、円形にまとめるにくいようなら、スプーンでフライパンに落とし入れてから形を整えて下さい