# [スが入った大根を食べ切る] 大根もち



### エコ・クッキング・ポイント

- ●春になって捨てるなんてことのないように、 スが入った大根をおいしく食べるレシピです。もちろんスが入っていなくても、おいしく作れます。
- 日頃、少しだけでも残ってしまった大根おろしは、 大切にラップで包んで冷凍保存し、 たまったら常温解凍して作りましょう。

ごみ 減量

#### 材料(2人分)

26cm のフライパンで 4 枚焼けます

大根 ······ 200g

ネギ(あれば) ・・・・・・ 1/3~1/2 本

★片栗粉 ・・・・・・・ 大さじ3

★小麦粉 ・・・・・・・大さじ3

★鶏がらだしの素 ・・・・・小さじ 1

(なければ代わりに塩少々) ★カツオパック ・・・・・・ 1 パック

干し桜エビ、ちりめんじゃこ、白ゴマを入れても。

焼くとき用の

ごま油またはサラダ油 ・・・適宜

#### 作り方

- 大根は皮もおろせるようであれば、皮ごとおろし、水分が多ければ水気を絞ってボールに取っておく。
- **②** あればネギはみじん切りにし、大根はおろす。
- ★根おろしが入ったボールにネギ、★を加え、お好み焼きのタネと同じくらいの硬さになるよう混ぜる。 ゆるすぎる場合は、同量の片栗粉と小麦粉を加えて。
- ◆ フライパンに油を熱し、最初は中火で、生地の分量の 1/4 ず つスプーンですくって、5mm~1cm 位の厚さのハンバーグ型に なるよう広げ、その後は弱火で焼く。 片面が焼けたら裏返すときに、フライ返しで押し付けるようにし て形を整え、両面をこんがりと焼く。
- **⑤** ポン酢しょうゆ、しょうゆ、マヨネーズなどでいただく。

## っくってみました。

大根臭さも、花かつおや小魚 類を入れると気にならないし、 お酒のおつまみに最高!たくさ ん作って焼いたものを冷凍保 存すれば、レンジ加熱ですぐ食 べられるので重宝しています。