

大根と桜えびの カミカミもち

塩尻市

吉江 沙織



材 料

<2人前(4枚分)>

- ・大根・・・180g ・塩・・・ひとつまみ ・小葱・・・2本
- ・小麦粉・・・大さじ3 ・片栗粉・・・大さじ1 ・桜えび・・・大さじ1
- ・白いりごま・・・小さじ1/2 ・ごま油・・・小さじ1
- ータレー
- ・信州みそ・・・小さじ1 ・はちみつ・・・小さじ1/2

作り方

- ①大根はきれいに洗って皮ごと細めの千切りにし、塩ひとつまみ加えてしんなりするまでもむ。
- ②小葱は小口切りにする。
- ③①に②の小葱、小麦粉、片栗粉、桜えび、白ごまを加えてよく混ぜる。
- ④フライパンにごま油を熱し、直径が5センチくらいの円形になるよう生地を置く。
- ⑤中火で焼き、焼き色がついたら裏返し、蓋をして弱火でしっかり火を通す。
- ⑥大根がすき通ったら中火に戻し、両面がカリッとしたらお皿に盛りつける。
- ⑦お好みで、信州みそとはちみつを混ぜたタレをつけていただく。

工夫 した点

- ・大根を皮ごと使い、噛みごたえのあるメニューです。桜えび、白ごまの風味と食感も楽しめます。
- ・小腹がすいた時でも簡単に作れて、手軽に野菜が摂れるメニューです。砂糖が入っていないのでおかずにもなります。