

よく噛んで食べよう！

「切干大根で作るもちもち大根もち」

③切干大根
アレンジメニュー

【材料(2人分)】

- ・ 切干大根(乾) 20g
- ・ 白玉粉 100g
- ・ チーズ 20g
- ・ 油 小さじ2
- ・ めんつゆ、しょうゆ お好みで
- ・ 水 100~120cc
- ・ ベーコン 20g
- ・ 青ネギ 20g



(レシピ提供 : 浜特別養護老人ホーム管理栄養士考案)

【作り方】

1. もみ洗いした切干大根を、キッチンバサミ等で小さく刻む。
2. 1を水100~120ccにつけて戻す。
3. やわらかくなった切干大根に白玉粉を入れて混ぜる。
4. ベーコン、チーズ、青ネギは小さく刻む。(※市販の刻みネギ、刻んだとろけるチーズでも代用可能)
5. 3と4をよく混ぜて、10~12個の俵型に丸める。
6. フライパンに油をひき、5を焼く。
7. 焼き色がつけば、ひっくり返してもう片面も焼く。
8. 焼きあがれば、しょうゆやめんつゆでいただく。