

今月の レシピ



モチモチとした
食感が
たまらない♪
お好みで
ポン酢や
酢醤油などでも◎

大根の千切り

●材料(2人分)

大根600g にかま6本 ごま油適量
A(ピザ用チーズ適量 鶏がらスープの素小さじ2
塩こしょう少々 小麦粉大さじ4 片栗粉大さじ4)

●作り方

- ①大根はボールにすりおろし水気を軽く切る。(大根をラップに包み電子レンジで600W・7分、裏返して3分加熱してからマッシャーで潰してもOK)にかまは半分に切ってさく。
- ②①にAを加え混ぜ合わせる。
- ③フライパンにごま油をしき、②のたねをスプーンで落とし、直径7~8センチの円形に整える。
- ④蓋をして両面こんがり焼き色がつくまで焼く。

効用



大根の根の部分には**アミラーゼ**が多く含まれており、食物の消化を助けるとともに腸の働きを整えてくれます。

リハビリ南東北福島 栄養管理課