

親子で カッキソウ

野菜なのにお餅みたい！

だいこんもち

こねて・丸めて・焼くだけ♪
こどもと一緒に、楽しく作れる
おやつにもおかずにもなる一品です

野菜摂取目標量
(350g)まで
あと60g!
R4.県民健康・栄養調査より

1人分
野菜使用量
75g



【栄養成分表示（1人分）】

エネルギー	69kcal
たんぱく質	0.7g
脂 質	2.1g
炭水化物	10.9g
食塩相当量	0.7g



【材料（2人分）】

- ・大根 150 g
- ・片栗粉 大さじ1.5
- ・サラダ油 小さじ1
- ★みりん 大さじ1/2
- ★砂糖 小さじ1/2
- ★しょうゆ 大さじ1/2

【つくり方】

1. 大根をすりおろす
ザルにあげて軽く水気を切る
2. 片栗粉を混ぜる
3. フライパンを熱して、油をひき
好きな形に整形して両面を焼く
4. ★を加えて、からめる

【アレンジ方法】

～好きな食材を加えて、お好みの味に～ アレンジは無限大！

青のり だいこんもち



(味付け)
+ごま油
しょうゆ

ツナコーン だいこんもち



(味付け)
+ポン酢

ベーコンチーズ だいこんもち



(味付け)
+コンソメ
オリーブオイル

