

# 親子で クッキング

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 150g
- ・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

### 【作り方】

- 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、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

