

# 大根もち



## 野菜図鑑 だいこん

葉の部分は緑黄色野菜 根の部分は淡色野菜

古代から日本人の好まれた七草「すずしろ」

大根の酵素アミラーゼは消化を促し胸焼けや胃もたれに効果  
抜群

焼き魚などの添えるおろしは魚の焦げの発癌物質を体外に  
排出する。

ビタミンCもたっぷり美肌効果あり



## 🥄 栄養成分

266kcal たんぱく質4.5g 脂質 5.6g 野菜摂取量102g

## 🥄 作り方

①大根は皮をむきすりおろしておく。(大根の汁は捨てない)

大根葉は小口切りにしておく。

②ボウルにごま油以外の材料を入れてよく混ぜる。

③炊飯器にキッチンペーパーでごま油を塗り

②の材料を入れて表面を平らにして炊飯する。

釜から出して切りわけて、ポン酢や酢醤油をつけて

食べてもよい。

## [材料 (2人分)]

だいこん	200.0 g
だいこん葉	4.0 g
干しえび	6.00 g
上新粉	80.0 g
かたくり粉	6.0 g
塩	0.04 g
ごま油	10.0 g