

KUMAMOTO

菊池

KIKUCHI

## みろし大根もち 山田 千代美



### 材料(4人分)

大根	200g
玉ねぎ	1/4個
人参	2cm
もち米粉	大さじ3~4
米粉	大さじ3~4
揚げ油	適宜
たれ	
水	50cc
醤油	大さじ1 1/2
砂糖	大さじ2
片栗粉	大さじ1/2

A

### 作り方

- ①Aの材料を鍋に入れて煮たてて、トロミがついたら冷ましておく。
  - ②大根は、皮ごとおろし金ですりおろす。
  - ③玉ねぎは粗みじん切り、人参はみじん切りにする。
  - ④②に米粉ともち米粉を加えて混ぜ、③も加える(生地の固さは粉の量で調節する)。
  - ⑤揚げ油を熱して、④をスプーンですくって油の中へ入れ、色良く揚げる。①のたれをかける。
- ※野菜は、いんげん豆、ねぎ、枝豆、オクラ、パプリカなど旬の野菜を刻んで入れてもよい。

料理に  
まつわる話

野菜が嫌いな子どもでも美味しく食べられるおやつを工夫しました。子ども達にも大好評です。

まめ  
知識

大根にはデンプンの消化酵素であるジアスターゼが多く含まれているため消化を助け腸の動きを整える効果があるといわれています。