

# 保育園給食人気メニュー～おうちでチャレンジ！～

献立名	大根もち (おやつ)		
分量 ※作りやすい分量 (大人4～6人分)			
材料	分量	備考	
大根	中6cm (180g)		
焼豚	30g		
葉ねぎ	適量		
米粉	80g		
片栗粉	80g		
ごま油	大きじ1/2 (6g)		
しょうゆ	小さじ1強 (8g)		
<b>手順 (家庭用)</b>			
<p>(1) 大根はすりおろし、焼豚は1cm角位のサイコロ切り、葉ねぎは小口切りに切る。</p> <p>(2) 米粉と片栗粉を合わせておく。</p> <p>(3) すりおろした大根に焼豚と葉ねぎを加えて軽く混ぜ合わせ、その中に(2)の粉を加えて形が作れる固さになるまでこねていく。</p> <p>(4) 生地を小判型に整えたら、フライパンにごま油をひいて焼く。</p> <p>(5) 両面にこんがり焼き色がついたら、水(大きじ1位)を回し入れて蓋をし、弱火で蒸し焼きにする。</p> <p>(6) じっくり焼いたら蓋をとり、しょうゆを回し入れてからめる。しょうゆの焼ける香ばしいにおいがしてきたら出来上がり。</p>			
<b>給食室からのメッセージ</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>・大根 DE もっちもち！おやつにも、おつまみにも！</li> <li>・大根のすりおろした水分によって、粉の量は変わります。</li> <li>・形はお子さんと一緒に好きな形に形成してみてください。</li> <li>・材料は桜エビ、ベーコン、チーズなどでアレンジ出来ます。まずは焼豚がおすすめです。</li> </ul>			
栄養価 (幼児1人分)			
エネルギー109kcal たんぱく質 2.0g 脂質 1.5g 食塩相当量 0.3g			

※大人1人分は幼児1.5人分量です。



作成：新座市立第二保育園