

●作ってみませんか【平成18年10月15日号】

切り干し大根もち

燕市食生活改善推進委員協議会吉田分会

9月2日の健康福祉ボランティアまつりで、

とても好評だったおやつです。

砂糖を使わずに、材料の味を大切にしましたもの
です。



●材料(6 個分)

切り干し大根30g・水150cc・白玉粉150g・青ねぎ30g・桜えび25g・サラダ油少々

●作り方

①切り干し大根は、さっと洗いキッチンバサミ(または、包丁)で食べよい長さに切り、150ccの水に5分ほどつけて戻す。戻し水は③で使うのでとっておく。／②白玉粉に①の切り干し大根をかるく絞りながら加え、よくこねる。／③耳たぶくらいのやわらかさになるまで、①の戻し水を足しながらさらにこねる。／④小口切りにした青ねぎと細かく刻んだ桜えびを入れませ、食べやすい大きさに丸めて平らにする。／⑤サラダ油をひいたフライパンで両面をこんがりと焼く。