

🌻 切り干し大根もち 🌻

<材料(10個分)>

切り干し大根	40g
水	1カップ
白玉粉	200g
青ねぎ	3本
桜えび	30g
サラダ油	大さじ1
濃口しょうゆ	適量



<作り方>

- ① 切り干し大根はさっと洗い、水につける。やわらかくなったら、水気をきり、2cmくらいの長さに切る。
- ② 白玉粉に①の切り干し大根を入れて、そこへ水を少しずつ加えながら混ぜて、耳たぶくらいの硬さになるまでよくこねる。
- ③ 青ねぎは小口切り、桜えびは細かく刻む。
- ④ ②に③を加え、よく混ぜてから10等分にしてまるめ、厚さ1センチくらいに伸ばす。
- ⑤ サラダ油を引いたフライパンで、中火で両面こんがりとし焼き色がつくまで焼き、しょうゆをまわしかけ、全体にからめる。

★ 一口メモ ★

大根を細切りにして、天日干しにして乾燥させた保存食です。干すことで、素朴な甘みが生まれます。煮物やあえもの、洋風料理など幅広く利用されます。また、乾燥させた野菜は保存がきくとともに、太陽の光を受けてビタミンB1が増え、栄養も満点です。

