

桜えびとチーズの大根もち

アレルギー原料28品目（調味料を除く）：えび、乳

材料（4人分）

大根…………… 1/2本(400g)
青ねぎ…………… 3本(18g)
桜えび…………… 大さじ2
ピザ用チーズ… 30g
片栗粉…………… 大さじ6
塩…………… ひとつまみ
ごま油…………… 小さじ1

A

作り方

- ① 大根はすりおろし、水分が多い場合は軽く水けをきる。
- ② 青ねぎは小口切りにする。
- ③ ①、②とAの材料を混ぜ合わせる。
- ④ 1人2コになるように丸く平らに形成する。
- ⑤ フライパンにごま油を熱し、④を両面焼き目が付くまで焼き、器に盛る。

写真は1人分



桜えびは「1人3役」!!

桜えびを入れることで、3つの良いことがあります。

- 1、きれいな赤色でいろどりきれい
- 2、カルシウムがとれる
- 3、香りが良くなり、食欲もアップ

栄養成分表（1人当たりの含有量）



脂質 2.9g

たんぱく質 3.2g