

簡単！ヘルシー！サクリもちり大根餅（グルテンフリー）

外はサクっ、中はふわふわもちり♪

玄米全粒粉を使えばご家庭でも簡単に台湾料理で定番の「大根餅」が作れちゃいます。やみつきになる香ばしい食感がたまらない！

【材料】3人分

- ・大根 500g
- ・小口ネギ（細いネギ） 2～3本
- ・うおぬま小町玄米全粒粉 100g
- ・片栗粉 40g
- ・さくらエビ（乾燥）（またはアミエビ） 20g
- ・椎茸 2～3枚

（タレ）

- ・ごま油 大さじ1
 - ・酢
 - ・しょうゆ 各小さじ2
 - ・炒りごま 少々
- ☆ラー油（お好みで）

【作り方】

- ①大根はおろし金もしくはフードプロセッサーでおろして、ボウルに入れる。
 - ②ネギは小口切りに、椎茸は薄めのスライスにしておく。
 - ③①にエビ、玄米全粒粉、片栗粉、刻んだネギと椎茸を加えて混ぜる。
 - ④フライパンにごま油を熱し中火にし、③を小さなお好み焼きを作る要領で、大きめのスプーンなどで流し入れ数個分焼く。
 - ⑤蓋をして色づくまで焼き、裏返して再度蓋をして中まで火を通す。
 - ⑥火が通ったら蓋を外し、火をやや強めて両面をカリッとさせるまで裏返しながらか焼く。
 - ⑦小皿に酢、醤油、ごま油を合わせ、炒りごまを加える。（お好みでラー油少々）焼きあがった大根餅をお皿に盛り付け、タレを添えれば出来上がり♪
- ※大根の水分量により生地のとまり方が違いますので、水っぽい場合は玄米全粒粉を適量足してくだされば大丈夫です。

