

カニカマでうま味アップ!

カニカマ大根もち



※写真はイメージです。

ココが
POINT!



マミーマートヘルシーコンシェルジュ
管理栄養士考案!

焼き始めはあまり触らず、しっかり焼き目を付けると
香ばしい仕上がりになります。

材料(3人分)

かに風味かまぼこ ……80g	ごま油 ……大さじ1
大根 ……250g	お好みで
薄力粉 ……大さじ2	ポン酢しょうゆ ……適量
片栗粉 ……大さじ2	
鶏がらスープの素(顆粒)	
A ……小さじ2	
塩 ……ひとつまみ	
こしょう ……少々	
小ねぎ(小口切り) ……少々	

- 1 大根は皮をむき千切りにする。
- 2 ボウルに1、ほぐしたかに風味かまぼこ、Aを入れ、
大根が軽くしんなりしてくるまで混ぜる。
- 3 フライパンにごま油を熱し、6～8等分した2を
丸く広げて焼く。
しっかり焼き目が付いたらひっくり返し、両面
焼けたら皿に盛る。
お好みでポン酢しょうゆを添える。