

# カテェネ 農食ツアーリズム 「大根」を使ったレシピ



## 大根とゆかりのチヂミ

片栗粉をつけた大根を焼くことで  
もちりとした食感に  
カロリー抑えめヘルシーチヂミ



### ●おいしく作るポイント●



#### POINT 1

軽く押さえつけるように  
して、焼き色がつくまで  
両面をこんがり焼きま  
す

#### 〈材料（6個分）〉

- 大根 200g（約1/4本）
- 青のり 大さじ1
- 片栗粉 大さじ2
- 塩 少々
- ごま油 大さじ2
- 大根おろし 150g（約1/6本）
- ゆかり 小さじ1・1/2
- 万能ねぎ 適量

#### 〈作り方〉

- 1.大根は3cmの長さに切り、皮ごと5mmの細切りにする
- 2.ボウルに1の大根、青のり、片栗粉、塩を加えて混ぜ合わせ、半量をごま油を熱したフライパンに入れる。直径10cm程度の円形が3個できるように形をととのえ、中火で両面を焼く（Point1）。残りの半量も同様に焼く
- 3.2を器に盛り、水分を軽く切った大根おろしとゆかりを混ぜ合わせてのせ、小口切りにした万能ねぎを散らす