

大根のふんわり千チミ 森之翼の野菜レシピ

【材料：4人分】

<生地①>

- 大根（あられ切り） 100g
- 大根（すりおろし） 300g
- ニンジン 50g ●大根葉（又はネギ） 20g
- シーフードミックス 200g
- 白玉粉 100g ●片栗粉 60g
- 全卵 2個 ●マヨネーズ 大さじ 2
- 塩 小さじ 1/2

<油②>

- サラダ油 大さじ 1 ●ゴマ油 大さじ 1
- ～3（適宜つぎ足す）

<タレ③>

- ポン酢しょうゆ 80cc ●ラー油 少々
- 炒りゴマ 小 1



【作り方】

1. 大根は皮つきのまま、あられ切り（5mm 角）とすりおろしに。ニンジンと大根葉はみじん切りにする。シーフードミックスは解凍する。



2. 生地①の材料（おろしも汁ごと）を全部混ぜる。



3. タレ③の材料をすべて混ぜる。



4. 熱したフライパンにサラダ油とゴマ油を各大さじ1ずつ入れ、2の生地をお玉半分ずつ、生地同士がくっつかないように流し入れ、片面を中火で4分焼く。



5. フライ返しでひっくり返し、反対の面を焦げないように中火で3分ほど焼く。もう一度裏返して、中火で1分焼く。タレをかけて食べる。2回目以降を焼く時はごま油を適宜、つぎ足して焼く

