

平成28年度米粉料理コンテスト入賞レシピ



『米粉の大根もち
こづゆあんかけ』

子どもさんや高齢者の方も
食べやすい大根もちです



〔材料・分量（2人分）〕

- (大根もち) ・大根…150 g ・とりひき肉…30 g ・桜えび…3 g ・サラダ油…少々
・上新粉…60 g ・片栗粉…大さじ1 ・水…160CC
- (こづゆあん) ・人参…20 g ・里芋 50 g ・干しいたけ…1枚 ・いんげん…5 g
・糸こんにゃく…50 g ・豆ふ…2 g ・貝柱…10 g ・だし汁…250CC
・しょうゆ…大さじ1 ・酒…少々 ・塩…少々 ・片栗粉…5 g ・水…5 CC

〔作り方〕

大根もち

- ① 大根は千切りにし、湯がいておく。とりひき肉、桜えびはサラダ油でいためる。
- ② 上新粉と片栗粉に水を加えてよく混ぜ、さらに①を加えて混ぜる。
- ③ ②を電子レンジで3分加熱し、上下をよく混ぜて、さらに3～4分加熱する。
- ④ ③を2等分にして油をひいたフライパンでさっと焼き、器に入れる。

こづゆあん

- ① 人参はいちょう切り、里芋は一口大に切り、干しいたけはもどす。いんげんはゆでてから千切りにし、糸こんにゃくは2 cmに切る。豆ふ、貝柱はもどしておく。
- ② 干しいたけと貝柱のもどし汁、だし汁で人参、里芋を煮る。やわらかくなったら、干しいたけ、糸こんにゃく、豆ふ、貝柱、しょうゆ、酒、塩を加えて味を調え、水で溶いた片栗粉でとろみをつける。
- ③ 器に盛った大根もちに②をかけ、いんげんを添えて、出来上がり。