

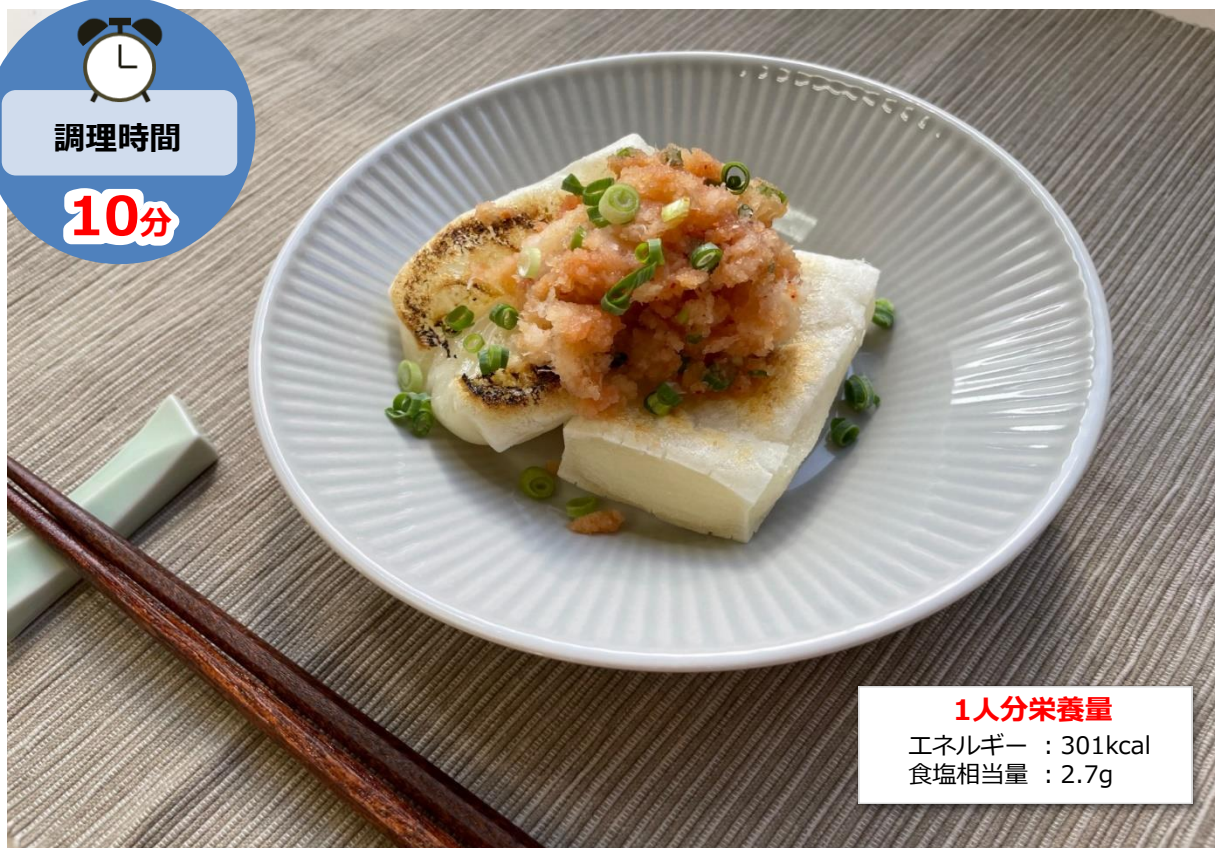
# おろし明太もち

すぐできる！  
おもちの簡単アレンジレシピ



調理時間

10分



## 1人分栄養量

エネルギー : 301kcal  
食塩相当量 : 2.7g



お正月の残ったおもちにもピッタリなレシピ。簡単アレンジで  
おやつやお酒によく合います！ぜひ、お試しください♪



## 材料〈1人分〉

- ・切り餅 2個
- ・大根 70g
- ・明太子 40g
- ・めんつゆ (2倍濃縮) 小さじ 1
- ・ネギ 適量



## 作り方

- ①大根は皮をむき、すりおろして、水気をきる。
- ②明太子はうすかわを取り除き、ほぐす。
- ③ネギは小口切りにする。
- ④ボウルに①の大根おろし、②の明太子、めんつゆを混ぜ合わせる。
- ⑤餅が膨らむまでオーブントースターで焼く。
- ⑥器に焼いた餅を盛り、④をかけ、③のネギをちらせば完成！！



写真ではフライパンを使用しています。  
オーブントースターを使用する際はおもちから目を離さないでください  
ね。



## 旬の大根で胃腸も元気に！

冬が旬の大根。大根にはジアスターゼという消化酵素が豊富に含まれています。ジアスターゼは食物の消化を助け、食物繊維の整腸作用で胃の弱い方や便秘の方に効果的です。

大根は葉に近い部分は固く辛味が少ないのでおろしに、中心は柔らかく甘みがあるので煮物、根に近い部分は辛味が強いのでお味噌汁に向いています。

大根を上手に使い分けて旬の味覚をお召し上がりください。

