

大根餅



材料 2人分

大根	300g(皮無)
桜エビ	大さじ1
片栗粉	大さじ2
小麦粉	大さじ2
塩	ひとつまみ
サラダ油	大さじ1
(タレ)	
砂糖	大さじ1
酒	大さじ1
醤油	大さじ1
みりん	小さじ1

栄養価
一人あたり



たんぱく質	3.7g
脂質	6.4g
炭水化物	26.5g
塩分	1.4g

作り方

1. 大根はすりおろして軽く絞る
2. ボールに1とA(調味料)、桜エビを入れて混ぜる。
6個位に分けて丸める。
3. フライパンに油を熱し、平らにして弱火で焼く。
裏返して両面を焼く。
4. タレを加えて、からめたらできあがり。

大根の細胞が破壊されることで発生し、辛味の成分であるイソチオシアネートには優れた抗菌作用や血栓の予防効果があり、がんの抑制効果も期待できるといわれています。

さらに消化酵素でデンプンを分解するアミラーゼ(ジアスターゼ)は、食べ物の消化を促進し胸やけや胃もたれを防ぎます。
二日酔いの緩和などにもおすすめです。

