

ちょっと小腹がすいた時、お餅をストックしていると便利ですよ。

揚げてよし、焼いても煮ても美味しいお餅。

今回は、大根を使ったアレンジレシピを紹介します。

大根に含まれるアミラーゼには、でんぷん(炭水化物)を分解して消化を高める働きがあるので、お夜食にもおすすめです。



『お餅のおろしトマトソースかけ』

【材 料】(1人分)

材 料	分量
餅(角切り)	2コ
大根	50g
トマト缶(ダイスカット)	50g
めんつゆ(2倍濃縮)	5g(小さじ1)
細ネギ	少々

【栄養価】(1人分)

エネルギー	245 kcal
たんぱく質	5.1g
脂質	0.5g
塩分	0.4g

【作り方】

1. 餅は、オーブントースターで4~5分程度焼く。
2. 大根は、水で洗い皮をむく。おろし金等ですりおろしておく。
3. すりおろした大根とトマト缶を混ぜ、めんつゆで味を整えソースを作る。
※ソースはこのままでも、レンジ等で温めてもよい。お好みで。
4. 1の焼いた餅の上に3をかけ、彩りに細ねぎをちらしてできあがり。

