

RECIPE COLLECTION of MINERALS

「希望の命水」レシピ集【12】

絶品！炊飯器で簡単にできる「大根餅」！

餅を使わないでこんなにモチモチ！ しかもカロリーオフ！

I. 『材料』

- ①大根・・・・・・・・・・300g
- ②上新粉・・・・・・・・・・1カップ（120g）
- ③片栗粉・・・・・・・・・・大1
- ④桜エビ（乾燥）・・・・大1強
- ⑤ハム・・・・・・・・・・3～4枚
- ⑥塩・・・・・・・・・・1つまみ
- ⑦胡椒・・・・・・・・・・少々
- ⑧ぬるま湯・・・・・・・・30～60cc
- ⑨ごま油・・・・・・・・小1
- ⑩希望の命水・・・・・・30cc（10倍濃縮なら3cc）



II. 作り方

- ①大根を目の粗いおろし器ですり下ろす。
 - ②①に上新粉、片栗粉、刻み桜エビ、刻みハム、塩、胡椒、希望の命水を加えて、混ぜる。
 - ③ぬるま湯を適宜加えながら、②の生地をなめらかにする。
 - ④内釜にごま油を塗る。
 - ⑤生地を流しいれ、炊く。炊きあがったら、粗熱を取り、冷ましてから切り分ける。（みじん切りした長ネギ、醤油、豆板醤、コチジャンを溶かしたタレで食べる。好みで辛子やラー油でも。）
- ◎大根はミネラルにつけて下処理し（レシピ2参照）、ハムは刻んでからミネラルを振りかけて使いましょう。

