

2022年7月19日

みなさん こんにちは～😊

蒸し暑い日が続きますね。😓食欲は落ちていませんか？

今日はそんな時にもおすすめのレシピを紹介します。

梅しそ大根餅♥名前だけでもさっぱりしている感じがしますね。

今回はカリカリ梅を使って食感も楽しめるようにしました。

今回レシピに使用している「大葉」は前回に引き続き武田ファミリーファームさんで収穫されたものです✨

気の巡りを良くし食欲不振や喉の支えなどにも効果的です。

解毒作用があるので、魚介類などと一緒に食べて食中毒予防も期待できます☆彡

「梅干し」は唾液を分泌させ口の渇きや吐き気を鎮め慢性的下痢を止める効果もあります。

クエン酸などの有機酸が豊富♪ 抗酸化作用も期待できます😊

「大根」は消化を助け胃もたれやおなかが張る便秘に有効的です✨

また、体を冷やす作用がありますので夏はぴったりですね。

ぜひ作ってみてください！

●材料

大根 1キロ

カリカリ梅干し 15個

大葉 5枚

片栗粉 大さじ3

小麦粉 大さじ2

ごま油 適量

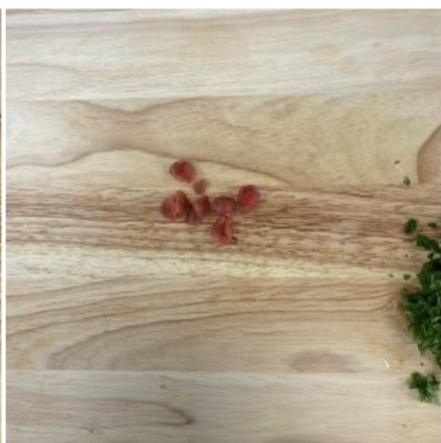
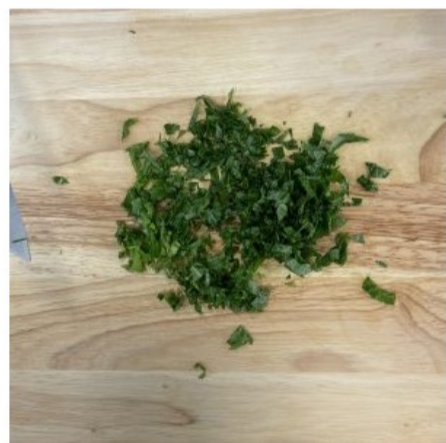
ポン酢 適量

作り方

①大根は皮をむいてからだいこんおろしにする。（ブレンダーでもおろし器でもOK）



②カリカリ梅は種を抜いてから細かく刻む。大葉も細かく刻んでおく。



③おろした大根をキッチンペーパーなどで水分を絞ってボールに入れる。



④そこに小麦粉、片栗粉を入れて混ぜ合わせ、カリカリ梅と大葉も加えて混ぜる。



⑤フライパンにごま油を少し多めにしき、④を丸く形を作って両面焼き（厚みは1センチ程度）お餅のようにモチっとしてきたらOK！



ポン酢などをつけて召し上がって下さい。