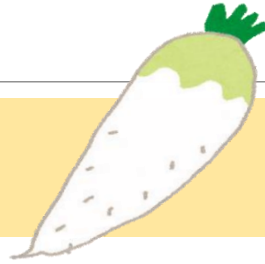


# 簡単！野菜レシピ

脇役だった大根おろしが主役に！

## 大根おろしのおやき



### 【材料】（2人分）

大根おろし	250g
お好み焼き粉	大さじ2
青ネギ	2本
油	大さじ1

★野菜は1日に350g必要です。  
このメニューで1日の約1/3(125g)  
の野菜を摂ることができます。

### 【作り方】

- ① 大根おろしは、しっかり水気をきる。  
青ネギは小口切りにする。
- ② 水気をきった大根おろしにお好み焼き粉、青ネギを加えてよく混ぜる。
- ③ ②を4等分して小判型にし、油を熱したフライパンに入れ弱火で裏返ししながら、約10分焼く。  
※そのままでもおいしいですが、ポン酢をつけるとさっぱりおいしくなります！