

(株)フォレストファーマシー  
管理栄養士監修



管理栄養士による健康・栄養情報&レシピを配信中!  
下記QRコードを読み取ってご登録できます♪  
ぜひチェックしてみてください★



LINE



Instagram

取り扱い薬局



大根嫌いでも食べられる！

## 大根千千ミ



1枚分  
栄養価

・エネルギー	759kcal
・たんぱく質	35.2g
・脂質	35.3g
・炭水化物	71.4g
・食塩相当量	6.1g

## 材料 (直径26cm フライパン1枚分)

・大根	300g
・ツナ缶 (水煮)	1缶
★ピザ用チーズ	適量
★小麦粉	大さじ6
★片栗粉	大さじ3
★鶏がらスープの素	大さじ1/2
★水	100ml
・ごま油	大さじ1
・白ごま	適量

## 作り方

- ① 大根は千切りにする。(スライサーを使うのがオススメ)
- ② ボウルに①の大根と缶汁を切ったツナと★を加えて、粉っぽさがなくなるまでよく混ぜる。
- ③ 熱したフライパンに、ごま油をひき、②を入れて広げる。たまにヘラでぎゅっと押し付けながら焼き色がつくまで焼く。(両面とも焼く)
- ④ 両面焼き色がついたら、食べやすい大きさに切って、仕上げに白ごまをかけたら出来上がり♪



チェック  
ポイント

- ① 両面とも少し焦げ目がつくまで焼くと美味しくできます！



アレンジ  
ポイント

- ① ツナ缶の代わりに、ベーコンや海鮮(エビ・イカ)で作っても美味しくできます！
- ② 大根だけでなく、千切りにしたネギやニラと一緒に焼いても美味しい！

これまで掲示した  
レシピを知りたい方は  
こちらから⇒



←こちらのQRコードを読み取る  
と会社ホームページのお知らせ  
へアクセスできます！そこから  
過去のレシピや栄養コラムをご  
覧下さい♪