



let's go to the kitchen



8エコ大作戦 エコレシピ部門2024 おさしみのツマで大根もち

大賞

昨年市民の皆さんから募集した「エコレシピ」の中から大賞に選ばれた、おんちゃん考案のレシピです。

【材料(分量:1人分)】

おさしみのツマ…100g
片栗粉…大さじ3
水…大さじ3
白ゴマ…小さじ1
小ネギ…1本(約10g)
桜エビ…小さじ1
ごま油…大さじ1
ポン酢…適量

【作り方】

- ①おさしみのツマを何回か水ですすぐ。
- ②水を切って、ツマを5cmくらいの長さで切る。
- ③②に片栗粉、白ゴマ、小ネギ、桜エビ、水を入れて混ぜ合わせる。
- ④③をスプーンでひと口サイズ取り、ごま油をひいたフライパンに弱火～中火で焼く。
- ⑤両面に焼き色が付いたら取り出し、ポン酢をかけて完成。

Point

焼き目がつく程度に焼くと、外はカリッと、中はモチツとしておいしいです。

準大賞

サバ缶豆ふ



考案:山田さん

特別賞

牛乳パックで
レアチーズケーキ

考案:T.H.さん

エコレシピ準大賞
と特別賞のレシピ
も市ホームページ
で公開中!

