

① 大根とくるみのクッキー

一本買った大根が少しだけ余っているときに・・・



大根おろしはザルで水気を切って



ビニール袋に入れてのばすと、手も汚れなくて楽！

好きな大きさにカット！



<材料> 24 個分

大根おろし(約50g)※水気を切ったもの。
薄力粉(120g) くるみ(刻んだもの)(20g)
★【オリーブオイル(大さじ3) 砂糖(大さじ3)】

<作り方>

- ① 大根を皮ごとすりおろす。
- ② ザルにあげ、軽く絞る。
- ③ ボールに②と★を入れよく混ぜる。
- ④ ③へ薄力粉を振るいながら入れ、粉っぽさが無くなったら、くるみを混ぜる。
- ⑤ ④をビニール袋に入れ、厚さが3~4mmになるように伸ばす。(横18cm、縦29cmの袋)
- ⑥ 好きな大きさにカットし、箸で模様をつける。
- ⑦ 180℃に余熱したオーブンで12分焼いて完成。

この保存方法とレシピを教えてください

くれたのは・・・



管理栄養士
沼津 りえ先生

区内で料理教室
「COOK会」主宰

大根は年間を通して出回りますが、秋～冬が旬で、この時期は甘みが増しておいしくなります！1本買った大根が少しだけ余ってしまったときに、すりおろして、クッキー生地に入れてみてください！栄養価アップのおやつに大変身します。
水気を切ったときに大根おろしの水分は、風邪予防にもいいので、はちみつを入れて飲んだり、スープに入れてもGOOD！