

だ

い

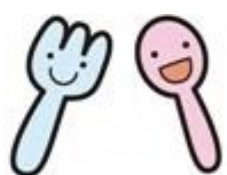
こ

ん

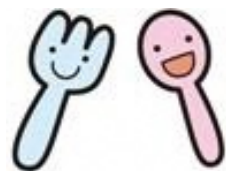
を

旬は秋・冬！

おやつで食べよう！



だいこんもち



エネルギー（1人分）
102kcal

ツナとチーズでおいしさアップ！
お子様のおやつや食事にぜひ♡

【材料】（4人分）

	大根	200g		油	大さじ1
A	片栗粉	大さじ3			
	小麦粉	大さじ3			
	ツナ缶	1缶(70g程度)			
	プロセスチーズ	1個			



【作り方】

- ① 大根は皮をむき、すりおろして軽く水気を切る。
- ② ツナ缶は油を切る。チーズは細かく切る。
- ③ ①②とAをボウルに入れて混ぜ合わせ、小判型に丸める。
- ④ フライパンに油を熱し、③を並べ入れて両面をこんがり焼く。

問い合わせ先

川越市健康づくり支援課

TEL:049-229-4125