

# 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



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！