

皮の金平(5人分)

●材料●

- ・大根(皮つき)……………100g
- ・にんじん(皮つき) ……50g
- ・ゴボウ(皮つき)……………30g
- ・油……………大さじ1

<調味液>

- ・水……………50g
- ・ほんだし……………2g
- ・しょうゆ……………15g
- ・みりん……………30g
- ・砂糖……………5g
- ・七味唐辛子……………少々



▼作り方▼

- ① 大根・にんじん・ゴボウはきれいに洗ったら皮つきのまま、ピーラーで皮を剥くようにそいでいく。小さくなってきたら包丁で千切りにする。幅が広くなったものは、まな板に並べ千切りにする。
- ② フライパンに油をひいて①を5分ほど炒める。
- ③ ②に調味液を加えて、汁気がなくなるまで煮る。

ポイント

大根、にんじん、ゴボウは、皮を捨ててしまわずに使ってみましょう。
シャキシャキした金平になります。
特に、にんじんやゴボウは、皮付近にビタミンやミネラルが多いので、
無駄なく食べましょう。



広島市
The City of Hiroshima

このレシピは安田女子大学の
学生が考案しました。