



捨てない！野菜のかき揚げ

材料〈2人分〉

ブロッコリーの茎の皮	20g
人参の皮	50g
大根の皮	40g
椎茸の軸	20g
たまねぎ	50g
打ち粉用小麦粉	大さじ1

A	小麦粉	大さじ3
	水	大さじ3
	揚げ油	適量
	塩	適量

作り方

- ①野菜の皮、椎茸の軸を千切りにする。
- ②たまねぎは薄切りにする。
- ③①と②を合わせ、打ち粉用小麦粉を振るう。
- ④ボウルにAの小麦粉と水を入れ、さっくりと混ぜ、③を加える。
- ⑤揚げ油を170度に熱し、④を1個分ずつずつつけて入れる。形が整ったらひっくり返す。全体がカラッと揚がったら出来上がり。
- ⑥皿に盛り、塩を添える。

エコポイント

いつ捨ててしまいがちな野菜の皮や軸の部分をかき揚げにする事で食べやすくしました。皮にもたっぷり含まれる栄養、まるごと頂きます！

一人分栄養価

エネルギー：205kcal たんぱく質：3.8g 脂質：7.6g 食塩相当量：1.0g