

だいこん・にんじんの皮の活用レシピ①「切り干し大根風」

だいこんやにんじんの皮を捨てていませんか？

根菜類の皮は歯ごたえがよく栄養も豊富です。

シャキシャキとした食感を楽しめるレシピをご紹介します。



用意するもの

- ・だいこんの皮・・・1/2本分程度
- ・にんじんの皮・・・1/2本分程度
- ・油揚げ・・・1枚程度（なくてもOK）
- ・しょうゆ・・・小さじ2
- ・みりん・・・小さじ2

作り方

- ① 大根と人参の皮をピーラーで剥く。長い場合一口サイズに切る。
- ② フライパンにごま油(分量外)を引き、具材を炒める
- ③ だし汁、調味料を入れ、5分程度煮て完成

※煮た後に一度冷ますと味が染みますが、時間がなければすぐに食べてもOKです。