

だいこん・にんじんの皮の活用レシピ②「きんぴら」

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
- ・しょうゆ・・・小さじ2
- ・みりん・・・小さじ1
- ・鷹の爪・・・1/2本（お好みで）
- ・すりごま・・・2つかみ

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、鷹の爪、野菜を炒める。
- ③ しんなりとして来たら、調味料を入れてなじむまで炒める
- ④ すりごまをかけて完成