

毎月10日と30日は冷蔵庫・食品庫の点検の日

減らそう食品ロス おうちでもできるね！

東広島地域活動栄養士会 中橋陽子さんからの紹介レシピ

『ニンジンとゴボウの皮ごとかき揚げ』

材料/2人分

ニンジン	1/2本
ゴボウ	1/2本
ちくわ	2本
コーン（今回は冷凍）	大さじ3杯
卵	1/2個
冷水	適量
小麦粉	1/2カップ
油	適量



[作り方]

- ①ゴボウは、土がついていれば洗い流す。
- ②ニンジン、ゴボウどちらも長さ4cmのせん切りにする。ゴボウは水にさらして5分程度置き、水気をきる。
- ③ちくわを真ん中で切り、それぞれ縦8等分する。
- ④卵を溶き、冷水を加えて1カップにする。
- ⑤ボウルに小麦粉を入れ、④を加え、菜箸でざっくり混ぜる。
- ⑥⑤の衣に、ニンジン、ゴボウ、ちくわ、コーンを加え、さっくりと混ぜ合わせる。
- ⑦フライパンに、油を底から5mmくらいまで入れる。170度になったら、大きめのスプーンで⑥をすくって落とし入れる。片面2分程揚げ焼きにしたらひっくり返し、もう片面を2分程揚げ焼きし、できあがり。

[ポイント]

- ☆皮ごと切って、混ぜて、揚げるだけ。
- ☆少なめの油で揚げ焼きをするので、油を節約できる。
- ☆今回は、お子さんも食べやすいようにコーンを使用。
- ☆代わりにちりめんじゃこを使うと、風味も変わり、違った味を楽しめる。

お問い合わせは、生活環境部市民生活課
☎ (082) 420-0922 まで



12 つくる責任
つかう責任

