

野菜の皮かき揚げ

□ 材料（1人分）

にんじん皮	40g
だいこん皮	40g
昆布	30g
オクラ	2～3本
[衣]	
薄力粉	大さじ3
卵	1個
水	大さじ2
揚げ油	適量



□ 作り方

- ① 野菜の皮・昆布は3～4cmの細切りにする。オクラは2cmぐらいに切る。
- ② 卵を溶き、水を加える。
- ③ ②のボウルに薄力粉を入れてサッと混ぜ①を入れてからめる。
- ④ 揚げ油を170～180℃に温め、③を食べやすい大きさにまとめて静かに入れる。
(周りがカリッとしてきたら裏返す。裏面も)
- ⑤ 油をよく切り、器に盛って完成。

□ ポイント

- 昆布はふりかけにも使用したもので、しっかり水を切らないと揚げ油に入れたときに跳ねます。
- 揚げたときに、黒く焦げたみたいなのができませんが、焦げた訳ではなく昆布なので安心を。
- 捨ててしまいがちな野菜の皮を有効に活用しました。

★栄養成分表示（1人前）
熱量・・・296kcal
たんぱく質・・・12.1g
脂質・・・6.6g
炭水化物・・・52.2g
食塩相当量・・・1.7g
★吸油率 19%