

だいこんの皮のきんぴら

公益社団法人 日本消費生活アドバイザー・コンサルタント・相談員協会
(NACS) 西日本支部 食活研究会

材料

- u だいこんの皮 1本分
- u にんじん (太い千切り) 、
- u 醤油、砂糖、みりん、鷹の爪、ごま油、白ごま

府の食ロスHPはこちら



POINT

メインのおでんの副菜に。
色合いはなますと同じく、
にんじんは少なめに。

Recipe

- ①おでんやふろふきだいこんを作るときに皮をむくように、なるべく厚くむいて使う。縦3~4センチ、横5ミリくらいに切る。
- ②だいこんの皮5 : にんじん1くらいの割合にして、フライパンにごま油を引いて炒める。
- ③醤油、砂糖、みりん、鷹の爪を入れ、味をつけてから、ダシか水を入れて水分が無くなる程度に少し煮る。(きんぴらを作る要領。しゃきしゃき感が残る程度)
- ④仕上げに 白ごまをふる。