



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



大根をたくさん食べよう! 大根の皮のキンピラ



いつも捨てがちな
大根の皮を
おいしく
食べてみよう

一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
63kcal	0.9g	約20分

この表示値は目安です

■材料 (3人分)

大根の皮…………… 100g
ごま油…………… 小さじ2
酒…………… 大さじ1
砂糖…………… 大さじ1/2
A 醤油…………… 大さじ1
みりん…………… 大さじ1
かつお節パック…………… 1袋(2.5g相当)
七味唐辛子…………… お好みで

■作り方

- ①大根の皮は繊維にそって皮の厚さと同じくらいの大さの千切りにする
- ②Aの材料を合わせておく
- ③フライパンにごま油を熱し①を入れ、少し透き通るまで炒める
- ④③にかつお節と②を加え、焦げ付かないように混ぜて煮詰める
- ⑤お好みで七味唐辛子を入れて混ぜ、器に盛付ける

cooking memo