



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.



無駄の無いように野菜をまるごと使おう！

フライド大根



一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
167kcal	0.6g	約 20 分

この表示値は目安です

■材料（4人分）

大根・・・・・・・・・・・・・・・・・・1/4本
A 塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ1/2
おろしにんにく・・・・・・・・・・小さじ1/2
薄力粉・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ3
片栗粉・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ2
サラダ油・・・・・・・・・・・・・・・・適量

※大根は1本あたりに200g(1/4本300g)相当としての材料となります。材料の大きさにより分量が異なる場合がございます。

■作り方

- ①大根は流水で洗い、皮のまま7～8mm角の細切りにする
- ②①とAをポリ袋に入れてからめ、10分程度置く
- ③②に薄力粉を加え、混ぜ合わせる
- ④③に片栗粉を加え、まんべんなくまとわせる
- ⑤フライパンにサラダ油を170～180℃に熱し、④を少しずつ入れ、カラッとするまで4分程度揚げる



大根は水分が多いため冷めると離れし食感が悪くなるため、できるだけ熱いうちにお召し上がりください。冷めた場合はトースターで温め直してお召し上がりください。

cooking memo