


料 理 名		三浦だいこんの皮フライ♡	
材 料 名	数量 (4人分)	作 り 方	
○大根の皮	1 本分	① 大根の皮を1 c mくらいの細切りにして、片栗粉をつけて、油で揚げる。 ② お好みに塩やハーブソルトなどをまぶす。	
片栗粉	1 0 ~ 2 0 g		
塩	お好みに		
揚げ油	適量		
			
		備考 <出来上がりイメージ・使用したかながわ産食材について> 太くて大きい三浦大根の皮を使ったレシピです。 捨ててしまいがちな皮が美味しくなります。子どもたちにも好評です。 皮以外を使う場合は、レンジなどで水気をとばさないと、カラッと揚がらないので注意★	

○かながわ産食材です。

1人あたりの栄養量(エネルギー104kcal たんぱく質0.9g)