

リーちゃん賞

具だくさんかき揚げ

考案者 小島 結槻 さん



【食べきり・使いきりポイント】

捨ててしまいがちなにんじんの皮やキャベツの芯、ニラの茎の部分を細かく切って使用しました。また、冷蔵庫に使いかけで残っていた乾燥ひじき、パントリーに残っていたミックスビーンズを使ってフードロス削減を心がけました。

レシピ (2人分)

◆材料・分量

かき揚げ

にんじんの皮	1本分
キャベツの芯	2枚分
ニラの茎	1束分
玉ねぎ	1個
ミックスビーンズ缶	1缶
乾燥ひじき	大さじ1
薄力粉	大さじ5
片栗粉	大さじ2
水	100ml
油	適量

タレ

しょうゆ	大さじ3
みりん	大さじ2
砂糖	小さじ2

※衣は具によって調整して下さい

◆作り方

- 1 乾燥ひじきを水につけ、戻します。
- 2 野菜を薄く切ります。
- 3 薄力粉と片栗粉を混ぜ合わせ、水を少しずつ加えながら混ぜます。
- 4 3の中に野菜、ひじき、ミックスビーンズを加え混ぜます。
- 5 フライパンに油を入れ、4をおたまですくいにとって揚げ焼きします。
- 6 タレは、しょうゆ、みりん、砂糖を煮立たせて、かき揚げにかけて完成です。

※タレの代わりに塩をかけて食べても美味しいです。

【 問合せ先 】

環境部 リサイクル清掃課
TEL:03-5654-8273