

リーちゃん賞

サクサク！丸ごと大根フライ

考案者 田中 諒之 さん



【食べきり・使いきりポイント】

小1の息子が大根の身だけではなく皮も使って揚げてみたら美味しいはず！と自分でレシピを考案しました。
大根の葉もソースに利用して、文字通り大根を丸ごと使用したレシピになりました。
また、調理工程でも、ビニール袋を利用することで洗い物を減らし、揚げ油も最小限にすることで廃棄油がなるべくでないよう、エコな調理を心がけました。

レシピ（2人分）

◆材料・分量

| | |
|-----|--------|
| 大根 | 200g程度 |
| 薄力粉 | 大さじ8 |
| 揚げ油 | 適量 |
| 塩 | 少々 |

ソース

| | |
|--------------------|------|
| 大根の葉 | 40g |
| マヨネーズ | 大さじ4 |
| にんにく (チューブ入りなど) | 少々 |
| しょうゆ | 少々 |
| こしょう | 少々 |

◆作り方

- 1 大根はよく洗い、皮ごと細長く切る。
- 2 切った大根の水気をキッチンペーパーで取り、調理用ビニール袋に入れる。
- 3 2に薄力粉を入れて、袋の口を閉じてよく振り、大根全体に薄力粉がつくようにする。
- 4 フライパンに油を1cmほど注いで、170℃に熱し、3の大根を入れてきつね色の少し手前くらいになるまで揚げる。予熱でも火が入るので、焦げないように注意する。
- 5 揚げたら、キッチンペーパーの上で油を切り、仕上げに塩を振って完成。

【ソース】

- 6 大根の葉をフードプロセッサーで細かくして、耐熱容器に入れラップをしてレンジで600W1分加熱する。
- 7 6が冷めてから、そこにマヨネーズ、にんにく、しょうゆを入れ、よく混ぜる。仕上げにこしょうを振ってソースの完成。
- 8 お好みに5に7のソースをつけて食べる。

【問合せ先】

環境部 リサイクル清掃課

TEL: 03-5654-8273