

山口県 エシカルレシピコンテスト



エシカルなPOINT

- 普段は捨ててしまう野菜の部分を使用。

Ethical
Recipe

野菜の皮ったかき揚げ

【作り方】

- ① キャベツの芯を細かく切り、一度茹でる。
- ② 人参の皮を食べやすい大きさに切る。
- ③ ちくわは細く切る。
- ④ ①を混ぜ、①②③を入れ、よく絡ませる。
- ⑤ 鍋に油を2cmほど入れ、170℃に熱する。
- ⑥ ④を食べやすい大きさにまとめて静かに油に落とす。
- ⑦ カリッと揚がれば完成。
- ⑧ 器に盛り、オーロラソース(マヨネーズとケチャップを1:1の割合で混ぜたもの)を添える。

材料(1人前)

キャベツの芯	10g
ちくわ	1本
人参の皮	適量
① 片栗粉	大さじ1.5
① 小麦粉	大さじ2
① マヨネーズ	小さじ1/2
① あおさ	適量
油	適量

エシカル
ツナガル
山口県