

【お安くなった大根をいつもと違うエコな食べ方で】 大根のかき揚げ



エコ・クッキング・ポイント

- 大根 1 本、おいしく食べ切るためにー。
- 皮をむかずにそのまま使って、無駄なく大量消費&生ごみ減量。

ごみ  
減量

材料 (2 人分)

大根 …………… 100~200g  
干し桜エビ・ジャコなど … 適宜  
天ぷら粉 …………… 適宜  
水 …………… 適宜  
\*お好みで、ニンジン (皮はむかない) の拍子切り、豚肉、竹輪、ハムなど、冷蔵庫の残り物を入れて、ボリュームアップしても。

作り方

- ① 大根は、ジャガイモのかき揚げを作るときのように、幅 7mm 長さ 4cm くらいの拍子切りにする。
- ② ボールにてんぷら粉と水を溶き入れ、大根、桜エビなどを入れ、混ぜ合わせる。  
\*水っぽい大根の場合、大根から水分が出てくるので、様子を見ながら、てんぷら粉を足す。
- ③ 180℃くらいに熱した油で、からっとするまで揚げる。
- ④ お好みで塩や天つゆをつけて、めしあがれ。

つくってみました!

写真の大根は 100g。  
ジャガイモのかき揚げそっくりで、食感もシャッキリ!  
次は肉・竹輪を入れて主菜に。