

最優秀賞🏆



最優秀作品 棚橋由美子さん考案

～野菜の皮のかき揚げ～

煮物やサラダなど作る際に必ず出る野菜の皮を使用。

柔らかい野菜にカリッとした歯ごたえのコーンフレークを加えて異なった食感を楽しめるようにしました。

《審査員評》

野菜の甘さ、旨さが皮にあることを再認識する程、おいしい料理になっています。

"捨てないで"おいしくする工夫も考えられています。

●材料(2人分)

人参の皮	20g
さつまいもの皮	20g
ブロッコリーの茎の皮	20g
大葉	少々
コーンフレーク(プレーン)	大さじ2
小麦粉	大さじ2
片栗粉	大さじ1
水	大さじ3
※別に小麦粉	大さじ1
油	適量

■作り方

1. 野菜の皮を5mmの斜め切りにする。
2. 材料をボウルに入れ小麦粉大さじ1を入れさっくりと混ぜる。
3. 別のボウルに小麦粉大さじ2と片栗粉大さじ1を入れ水大さじ3を少しずつ加えて衣を作る。
4. 衣の中にコーンフレーク大さじ2を加えさっくり混ぜる。
5. フライパンに油を2cm程入れ170℃に熱し④を静かに入れる。
6. 色づいてきたらうら返す。
全体にきつね色になるまで揚げる。

★お好みで塩で頂く

