

残った皮でもう一品!

大根皮とまるごと人参の

シャキ シャキ

基本の材料

大根皮(厚めに桂むきしたもの)… 1本分
人 参…………… 1/3本

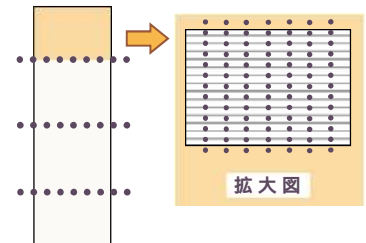
いろいろ炒め

基本の下準備

大根をよく洗い、皮は厚めの桂むきにする。皮を 1/3~1/4 に切ってから、繊維を断つように千切りにする。(右図参照)

人参もよく洗い、皮つきのまま千切りにする。

をボウルに入れ、大根皮と人参の割合が均等になるように合わせる。二等分して、それぞれ異なる味付けにする。



きんぴら味

きんぴら味の材料

ごま油…大さじ 1
いりごま…大さじ 1
七味唐辛子…少々

A { 砂 糖…大さじ 1
料理酒…大さじ 1.5
しょうゆ…大さじ 1

きんぴら味の作り方

フライパンでごま油を中火で熱し、二等分した【基本の下準備】を炒める。
大根皮が透き通ってきたら A を加え、汁気がなくなるまで炒め煮にする。
仕上げにいりごまを加えて器に盛り、お好みで七味唐辛子を振りかけて完成。



ペペロン味

ペペロン味の材料

B { にんにく…チューブ 1cm~
オリーブオイル…大さじ 1
鷹の爪…適量

C { 白ワイン…大さじ 1
しょうゆ…小さじ 1/2
塩 …ひとつまみ
コンソメ(顆粒)…少々
粗びきこしょう…少々

ペペロン味の作り方

フライパンに B を入れ、弱めの中火で焦がさないように 1 分程度熱する。
二等分した【基本の下準備】を加え炒める。大根皮が透き通ってきたら C を加え、汁気がなくなるまで炒め煮にする。
器に盛り、粗びきこしょうを振って完成。