

「始めよう食エコ」食エコレシピ

レシピ名	大根の皮のきんぴら
投稿者	b a y f m ・ D J 西本淑子

材料 (2~3人分)	大根の皮 1/2本分、大根の葉 少々、ニンジン 1/3本、牛バラ肉のこま切れ 又は 切りおとし 100g、ごま油 大さじ2 (タレ) 醤油 大さじ1、みりん 大さじ1、料理酒 大さじ1
作り方	<ol style="list-style-type: none"> 1. 大根は5cmほどの輪切りにし、やや厚めに皮をむき、その皮を2mm幅の千切りにする(大根の中心部分は他の料理に使う)。ニンジンは5cmの長さの千切り、大根の葉は1cm幅に切る。タレは合わせておく。 2. フライパンを熱してごま油の半量を入れ、牛肉を炒め、色が変わったら器に取り出しておく。 3. そのフライパンに残りのごま油を入れて大根とニンジンを炒め、しんなりしてきたら大根の葉を入れて30秒ほど炒めたら牛肉を戻し入れ、タレを回しかける。 4. 1分ほど炒めたら火を止め、器に盛る。お好みで七味をふる。
アピールポイント	おでんやふろふき大根などを作った時に出る大根の皮。水分が少ないのできんぴらにできます。こま切れでいいので牛肉を加えると、ぐっと美味しくなります。

