

まるごとレシピ〈食材をムダなく使う〉

大根と人参のきんぴら

栄養価(1人あたり)

エネルギー/97kcal 野菜量/100g 食塩相当量/0.9g

●材料(2人分)

大根の皮	180g
人参の皮	20g
調味料(酒…大さじ1、砂糖…小さじ1、しょうゆ…小さじ2)	
ごま油	小さじ1
白ごま	ひとつまみ
七味唐辛子	お好みで

●つくり方

- ①大根と人参の皮は千切りにしておく。
- ②フライパンにごま油をひいて、大根と人参の皮を炒める。
- ③②がしんなりしてきたら、調味料を入れて炒める。
- ④白ごまを入れて、香りが立つまで炒める。



ムダなく
おいしく



健康サポートPOINT



- 捨ててしまいがちな大根や人参の皮を活用。
- 野菜の皮も食べられ、ビタミン、ミネラルUP!
- 他にもブロッコリーの茎やうどの皮などでも作れる。