

冬レシピ°：大根葉のかき揚げ

材料（2人分）

大根葉..... 50g
にんじん..... 20g
ごぼう..... 20g
玉ねぎ..... 50g
卵..... 1/2個
片栗粉..... 大さじ2
薄力粉..... 大さじ3
ちりめん..... 30g
or干しエビ

作り方

- ①にんじん、ごぼう、玉ねぎはせん切り、大根葉はざく切りににする。
- ②すべての材料を混ぜ合わせる。
- ③180℃の油でカラリと揚げる。



栄養成分表（1人当たりの含有量）



脂質	1.8g
たんぱく質	11.5g
食物繊維	2.5g
塩分相当量	0.7g

大根の葉の部分捨てるのはもったいない!?

大根の葉の部分は緑黄色野菜で、根の部分にはないβ-カロテンが含まれるほか、根より多くのビタミンCや食物繊維を含むという特徴があります。

大根の葉も捨てずに利用したい食材ですね!