

大根丸ごと
使い切りレシピ



北崎産

大根皮のきんぴら

北崎産

大根皮のきんぴら 1人分の栄養価

エネルギー	22 kcal
たんぱく質	0.5 g
脂質	1.3 g
炭水化物	2.3 g
食塩相当量	0.3 g

北崎産

大根皮のきんぴら (2人分)

【分量】

- 大根の皮 80g
- ◎油 2g (小さじ 1/2)
- ◎しょうゆ 4g (小さじ 1/2 強)
- ◎みりん 2g (小さじ 1/3)
- すりごま 1g

お好みで

大根の葉

人参

唐辛子

など色々加えて
アレンジしてみてください
ください♪



北崎産

大根皮のきんぴら

【作り方】

- ① 大根の皮を細切りにする
- ② フライパンに油を入れ、①を炒める
- ③ 調味料とすりごまを加えて炒める



地産地消



このレシピは、化学肥料や農薬を使用しない循環農法（禅農法）に取り組まれている福寿寺（西区小田）住職の平兮さんを取材した際、「北崎産の大根は甘いので余すところなく使えます。皮や葉もきんぴらにすると美味しいよ。」と伺い、作ってみました[✨]
ぜひお試しください♪

