

リーちゃん賞

野菜くずのかき揚げ

考案者 堀内 祐樹 さん

【食べきり・使いきりポイント】



天ぷらの衣に氷を入れるとサクッと揚がると聞いたので、氷の代わりに冷凍した野菜くずを使用しました。

レシピ (2人分)

◆材料・分量

にんじんの皮	2本分(約20g)
じゃが芋の皮 ※1・2	2個分(約45g)
小松菜の軸	1袋分(約35g)
ブロッコリーの芯	1株分(約60g)
ねぎの青い部分	1本分(約55g)
水	120cc
天ぷら粉	100g
揚げ油	適量
めんつゆ	適量

◆作り方

- 1 野菜くずを千切りにして、冷凍する。
- 2 水で溶いた天ぷら粉の衣に入れる。具を衣にからめる。
- 3 油で揚げる。
- 4 めんつゆでつけだれを作る。

※1 じゃが芋の芽は取り除いてください。

※2 じゃが芋の皮が緑色に変色している場合は、使用しないでください。



野菜のくずも、捨てないで冷凍しておく、とってもエコで便利です。

葛飾区ごみ減量・3R推進キャラクター
リー (Ree) ちゃん

【 問合せ先 】

環境部 リサイクル清掃課
TEL: 03-5654-8273