**野菜の皮かき揚げ**

* **材料（１人分）**

にんじん皮 40g

だいこん皮 40g

昆布 　30g

オクラ 2〜3本

[ 衣 ]

薄力粉 大さじ３

卵 　1個

水 大さじ2

Shimizu

揚げ油 適量

* **作り方**
1. 野菜の皮・昆布は3〜4cmの細切りにする。オクラは2cmぐらいに切る。
2. 卵を溶き、水を加える。
3. ②のボウルに薄力粉を入れてサッと混ぜ①を入れてからめる。
4. 揚げ油を170〜180℃に温め、③を食べやすい大きさにまとめて静かに入れる。

（周りがカリッとしてきたら裏返す。裏面も）

1. 油をよく切り、器に盛って完成。
* **ポイント**

★栄養成分表示　(1人前)

　熱量 ・・・・・・296kcal

　たんぱく質 ・・・12.1g

　脂質 ・・・・・・ 6.6g

　炭水化物 ・・・・52.2g

食塩相当量 ・・・ 1.7g

★ 吸油率　19％

* 昆布はふりかけにも使用したもので、しっかり水を切らないと揚げ油に入れたときに跳ねます。
* 揚げたときに、黒く焦げたみたいなのができますが、焦げた訳ではなく昆布なので安心を。
* 捨ててしまいがちな野菜の皮を有効に活用しました。

相愛大学　2021年度４回生　卒業研究