

食品ロス削減レシピ 「ニンジン葉の天ぷら」

「食品ロス」が日本では年間約600万トンにもなります。これは、1人当たり毎日お茶碗約1杯分(約130g)の食べ物を捨てていることになります。

葉つきニンジン、間引いたニンジンが手に入ったら
ぜひ試してみてください♪



《材料》

- ☆ニンジン葉 4~5本分
- ☆ニンジン 1/4本
- ☆塩 少々
- 天ぷら粉(自分で作る場合)
- ☆小麦粉 50g
- ☆マヨネーズ 大さじ1
- ☆水 75ml



《作り方》

- ① ニンジン葉は洗い、茎やかたい部分は取り除く。ニンジンも洗い(皮はむかなくてOK)、千切りにしてレンジで2分ほど温め、火を通しておく。
- ② 天ぷら粉を作る場合は、ボウルにマヨネーズを入れ水を少しずつ加え、よく混ぜる。混ぜたら小麦粉を加え、少し粉が残る程度まで混ぜる。
- ③ ニンジン葉、ニンジンの千切りを天ぷら粉と混ぜ、180度の油で少量ずつあげる。薄くすると火が通りやすい。衣がきつね色になったら完成！
塩を適量まぶして食べるとおいしいです♪

