

フライド大根



材料（2人分）

大根（皮むき）	120 g（1/6本）
めんつゆ（3倍濃縮）	小さじ1
片栗粉	小さじ4
油	適量
粉パセリ（お好みで）	少々

栄養価（1人分）

エネルギー	165 kcal
水分	60 g
たんぱく質	0.5 g
カリウム	135 mg
リン	16 mg
食塩	0.3 g

作り方

- ① 大根を細長く切り、5分程下茹でする（この時点では硬くてOK）。
- ② 茹でたら、キッチンペーパーで水気を取る。
- ③ ビニール袋に②、めんつゆを入れ、揉み込む。
- ④ ③に片栗粉を入れ、振る。
- ⑤ フライパンに油を熱し、④を揚げる。
- ⑥ 油をきって、盛り付けたら完成。
- ⑦ お好みでパセリを振りかける。



★ポイント★

- フライドポテトの代わりになるホクホクな大根！
- 大根を使用することでじゃが芋よりカリウム、糖質を減らしたレシピです。
- 最初に下茹ですることでカリウムを減らせます。