

材料（4人分）

大根の皮	200g
（5mm位の厚さだと美味しい）	
にんじんの皮	少々
ピーマン	少々
豚肉の薄切り	50g
サラダオイル	大さじ1/2
白ごま	少々

【合わせ調味料】

酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1/2

作り方

①フライパンでサラダオイルを熱し、豚肉を入れ強火で炒め、肉の色が変わったら、食べやすく切った大根の皮、にんじんの皮、ピーマンを入れて炒める。

②大根の皮がしんなりしたら、合わせ調味料で味をつけ、さっと混ぜて味が全体になじんだらできあがり。盛りつけの際に好みで白ごまをかける。

ワンポイント

少し厚めに皮むきして炒めることで、食感がしゃきしゃきになり、おいしくなります。

野菜の皮と思えないおいしさ。厚めで炒めるとさらにおいしい！

大根の皮のきんぴら

