

【中高生の部】 柳井西中学校 1年生の作品

優秀

皮かきあげ



作品への思い・工夫点

皮にはとても栄養があるので使ってみました。

審査員のコメント

普段捨てる皮を、上手に活用していると思います。歯ごたえもよく皮の部分とは思えないおいしさでした。栄養にも着眼して素晴らしいです。

材 料（4人分）

ピーマン・・・3個(90g)
大根の皮・・・1/3本分(80g)
ながいもの皮・1/3個分(40g)
れんこんの皮・1/2個分(40g)
揚げ油・・・・・・・・適量

てんぷら衣

こむぎ粉・・・・・・・・100g
卵・・・・・・・・・・1個
冷水・・・・・・・・・・150ml

味付けはお好みで
塩またはポン酢など

作 り 方

- ①大根、ながいも、れんこんの皮は厚めにむき、ピーマンは、種とヘタも一緒に細切りにする。
- ②てんぷら衣の材料を混ぜ合わせ、①と合わせて混ぜる。
- ③揚げ油を熱して②を少しずつすくって落としてあげる。
- ④きつね色になったらバットに出して油を切る。
- ⑤塩やポン酢をつけて完成。