

## 大根のゆず風味竜田揚げ風

🕒 調理時間: 20分

1人分の野菜摂取量<104g>

🌿 材料 (2人分)



|       |        |
|-------|--------|
| 大根    | 200g   |
| しし唐辛子 | 4本     |
| にんにく  | 1/2片   |
| しょうが  | 10g    |
| 片栗粉   | 大さじ2~3 |
| サラダ油  | 大さじ1   |
| 【A】   |        |
| しょうゆ  | 大さじ1   |
| 柚子の皮  | 1/4個分  |

### 🌿 作り方

1. 大根は皮をむき一口大の乱切りにする。鍋に大根と水大さじ3を入れてフタをして中火にかける。蒸気が上がり、ベイパシールがかかれば弱火にして、大根が柔らかくなるまで茹でてザルに上げる。(約7~10分)
2. しし唐辛子のヘタの部分を取り竹串などで所々穴をあける。にんにくは皮、芯の部分を取ってすりおろす。しょうがは皮をつけたまますりおろす。にんにく、しょうがを【A】とあわせてビニール袋へ入れる。
3. 1の大根を熱いうちに【A】の入っているビニール袋に入れ、しし唐辛子も入れる。軽く手でもみこみ、約10分ほど漬け込む。
4. 3の大根、しし唐辛子の水分をキッチンペーパーなどでふき取り片栗粉をつける。(焼く直前につける。)
5. 1の鍋を洗ってフタをして中火にかけ水滴を落とすと玉になってコロコロ転がる状態まで加熱してサラダ油をなじませ、大根、しし唐辛子を入れて表面に焼き色をつける。

### 🌿 ワンポイントアドバイス

- ◆1人分の食塩相当量を1gにおさえています。
- ◆から揚げのようにたっぷりの油で揚げてもよいが少量の油で焼き色をつけることで吸油量が減りカロリーダウンにつながる。