

ダイコンの皮きんぴらサッパリ風

野菜を無駄なく美味しく!



材 料(2人分)

ダイコンの皮……………22g	ごま油……………小さじ1
ダイコンの葉……………13g	白いりごま……………1つまみ
ニンジンの皮……………12g	一味唐辛子……………少々
しょうゆ……………小さじ1	おろしショウガ……………少々
砂糖……………小さじ1	酢……………小さじ1

作り方

- 1 最初に酢、しょうゆ、砂糖、おろしショウガ、一味唐辛子を合わせておく。
- 2 ダイコンの皮、ニンジンの皮、ダイコンの葉を各4～5cmの干切りにし、ザルで水洗いし、水気をとる。
- 3 フライパンにごま油をひき、②を炒め、少ししんなりしてきたら①を入れ、歯ごたえが残るように絡める程度にさらに炒める。
- 4 仕上げに白いりごまをふりかければ出来上がり。

POINT!

この料理のポイント

- 同じ材料で電子レンジを使えば漬物にもなります。
- ドレッシングをかけて、サラダとしても食べられます!

地産地消コラム

農業が盛んな戸塚区では、多くの種類の農畜産物が年間を通じて生産されています。

新鮮!
おいしいよ!



戸塚区産の野菜ここで買えます!

東戸塚市民朝市

場所	セントラルフィットネスクラブ 東戸塚駅前第1駐車場 (JR東戸塚駅西口から徒歩3分)
開催日	原則第1日曜日(1月は休み) 4月～10月▶6時30分～8時 11月～3月▶7時～8時



戸塚区地産地消PR・直売コーナー

場所	戸塚区役所3階
開催日	月～金曜日(祝日、年末年始は休み) 10時～13時、 13時30分～16時30分 ※火・木曜日は13時～13時30分も営業

