

(株)フォレストファーマシー
管理栄養士監修



管理栄養士による健康・栄養情報&レシピを配信中!
下記QRコードを読み取ってご登録できます♪
ぜひチェックしてみてください★



LINE



Instagram

取り扱い薬局



大根消費にもオススメ！ カリカリのり塩大根フライ



1人分 栄養価

・エネルギー	111kcal
・たんぱく質	1.4g
・脂質	7.7g
・炭水化物	9.4g
・食塩相当量	1.2g

材料（4人分）

・大根	1/3本
★和風だしの素	小さじ1
★醤油	大さじ2
★にんにくチューブ	小さじ1
・油（揚げる用）	適量
◇片栗粉（衣用）	大さじ3
◇青のり	大さじ2
・塩（仕上げ用）	小さじ1

作り方

- ① 大根は1cm角の棒状に切り、合わせておいた★をかけて5分ほどおく。
- ② ①の水気を切って、合わせておいた◇をまぶす。
- ③ フライパンに多めの油を熱し、②を重ねないように並べて色よく揚げ焼きにする。
- ④ きつね色になったら油からあげ、仕上げに塩をふりかけたら出来上がり♪



チェック ポイント

- ① 揚げる際、隣同士がくっつかないように並べる！
- ② こんがりきつね色になるまで揚げるのがポイント！



アレンジ ポイント

- ① のり塩以外にもカレー味・コンソメ味など、お好みの味付けに変えても美味しくいただけます！

こんなレシピがほしい！
その声、
お聞かせください！！



←こちらのQRコードを読み取り、
レシピに関するアンケートに
ご回答ください！後日、ご希望
のレシピを薬局内掲示または
SNSで配信いたします！