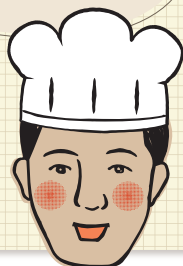




【材料】(2人分)

春巻の皮…………… 3枚
にんじんの皮…………… 1~2本分
(芽を取ったじゃがいもの皮でもOK)
ベーコン…………… 2枚
チーズ…………… 適量

揚げずに、油をひいたフライパンでカリッと焼いてもOK。



太白区 及原さんの
使いきり
エコレシピ♪

にんじんの皮を使ったお手軽スナック

皮はるまき



作り方】🕒調理時間約10分

- 1 春巻の皮を1/4に切る。
- 2 ベーコン、チーズ、にんじんの皮を切る。
- 3 春巻にまいて揚げる。

エコ技!!

捨ててしまいがちな、にんじんの皮も揚げて美味しくいただきます。

エココラム 野菜や果物は皮ごと食べよう!

にんじんの中で一番栄養がある部分といわれているのは、皮のすぐ下の部分。皮を使うことはごみの減量だけでなく、健康にも良いことです。

【皮や葉に栄養価が高い食材(一例)】

ごぼう……皮には「サポニン」が多く、高麗ニンジンと同じ成分が含まれ、若返りやダイエットにも効果があると言われています。

キャベツ……キャベツの外側の葉には、動脈硬化を予防できる「ビタミンC」が、芯には健康成分として注目の「イソチオシネアート」や、「ビタミンU」も多く含まれています。

しょうが……皮と身の間に脂肪の燃焼効果があるといわれる成分「ジンゲロール」が含まれています。