

食品ロスを減らす まるごとレシピ

人 参 ク ラ ッ カ ー



人参の皮はとても薄く、食べることができます。そのまますりおろすことで、捨てる部分も減り、余ってしまっていた切れ端の部分でも作ることができます。少し日がたってしまっても軟らかくなってしまった人参は少量の水でミキサーかブレンダーで細かくして使うこともできます。

材 料

人参 75 g
薄力粉 65 g
片栗粉 15 g
食塩 1つまみ (0.3g)
砂糖 小さじ1
胡麻又はナッツ 5 g
※ナッツを使用する場合は細かく砕く
サラダ油 20 g

作 り 方

- ①人参は皮が付いたまますりおろす
- ②薄力粉、片栗粉、砂糖、食塩、砂糖を全て混ぜ合せ、そこに人参を入れ混ぜる
- ③サラダオイルを3回くらいに分けて入れ、カードやコムベラで切るように混ぜ、油をなじませる。油っぽさがなくなったら、生地を重ねるように合わせ、粉っぽさがなくなるようにする
- ④③の生地を薄く (2 mm厚) 伸ばし、好みのサイズに切り、フォークで何か所か穴をあけ、180℃のオーブンで20～25分焼く。カリカリに焼ければ出来上がり