

リーちゃん賞

キャベツの芯のフライ

考案者 あいうら 相浦 ゆい 優衣 さん



【食べきり使いきりポイント】

普段は捨ててしまうキャベツの芯も柔らかくなり、おいしく食べられる

チキンカツなどと一緒に簡単に作れる

レ シ ピ (2人分)

◆材料・分量

キャベツの芯 …… 1個分
小麦粉 …… 大さじ2
溶き卵 …… 1/2個
マヨネーズ …… 小さじ1
パン粉 …… 適量
粉チーズ …… 小さじ1
ブラックペッパー …… 少々

- 1 キャベツの芯を6等分する
 - 2 芯に小麦粉をまぶす
 - 3 溶き卵にマヨネーズを入れ、小麦粉をまぶした芯をくぐらせる
 - 5 粉チーズを混ぜたパン粉をつける
 - 6 180℃の油できつね色になるまで揚げる
- 最後に、お好みでソースやブラックペッパーをかけ、完成

【問い合わせ先】
環境部 リサイクル清掃課
03-5654-8273



食材を無駄なく
使いきることが
できました。
チーズとマヨネーズ
がGOOD!

