

バナナの皮フリット

今まで捨てていた
バナナの皮がおやつに！



<材料>

熟したバナナの皮(3~4本分)
グラニュー糖(適量)
揚げ油(適量)

【フリット用衣】※天ぷら粉でもOK!
薄力粉(60g)
片栗粉(20g)
ベーキングパウダー(小さじ1/2)
水(90ml)

<仕上げ用>
粉砂糖、蜂蜜
チョコレートソース(お好みで)



カットして
グラニュー糖を
まぶす。

薄力粉をまぶし
フリット用衣を
つける♪



<作り方>

- ① バナナの皮を剥き、食べやすい大きさにカットする。
- ② ①をボウルに入れグラニュー糖をまぶして、10~20分おく。
- ③ フリット用衣の材料をボウルに入れ、水でよく混ぜ合わせる。
- ④ ②に薄力粉を軽くまぶし、③に潜らせ、180℃の油でカリッと揚げる。
- ⑤ 仕上げにお好みで、グラニュー糖、粉砂糖、チョコレートソース等をかけて完成！

このレシピを教えてくれたのは・・・



食べのこし^{ゼロ}応援店
イタリアン「IL ^{イル}DOGE」
(高円寺南3-45-11)
金子 紀彦 シェフ



カリッと
揚げる。

仕上げに粉砂糖や
チョコレートソース
をかけて完成！



あまり知られてはいませんが、バナナの皮は栄養価が豊富なんです！

朝食でバナナを食べ、おやつで皮を食べたら一石二鳥！特に黒くなりかけたバナナの皮はえぐみも少なくおいしく食べられます。今まで捨てていたバナナの皮がおやつに変身！皮だけを冷凍保存しておくのも良いですよ。皮は甘くないので仕上げに蜂蜜やチョコレートソースをかけて食べるとおいしいです。お試しください！