

野木町地産地消メニュー



⑨1 フライドにんじん

調理時間 25 ~ 30分

にんじんが苦手なお子様にもおいしく食べれる！

食材の旬
にんじん 11月 ~ 2月



【材料】

にんじん 1本
片栗粉 大さじ1
油 適量

〈A〉

しょうゆ 小さじ2
おろしにんにく 小さじ 1/2
小麦粉 大さじ1

【作り方】

- ① にんじんは1cm角で4cm長さの拍子切りにする。
- ② Aを混ぜ合わせ、にんじんをからめる。Aをからめたにんじんに片栗粉を薄くまぶす。
- ③ フライパンに油を多めに入れ、弱火から中火の火加減でにんじんを揚げ焼きにする。器に盛る。

~ひとくちメモ~

スナック感覚で食べられる皮ごとになんじんです！おやつにもおつまみにもおすすめですよ♪