にんじんのかき揚げ

サクサク食感と香りを
楽しめる、にんじんだけの
シンプルなかき揚げ

監修：管理栄養士 奥村 万寿美

にんじんのかき揚げ

材料（2人分）

- にんじんの葉（柔らかい部分）…適量
- にんじん（皮つき）…1/3本
- 薄力粉…大さじ4
- 片栗粉…大さじ1＋1/2
- 卵…1/2個
- 炭酸水（氷水）…カップ1/3
- 揚げ油…適量
- 塩…少々

作り方

① にんじんの葉は、硬い茎の部分を切り取り、2〜3cmのざく切りにする。
② にんじんはよく水洗いし、根元の部分を4cmの細切りにする。（皮は好みでむいてもよい）
③ ①と②を混ぜ合わせ、薄力粉・片栗粉・卵を加えて全体になじませる。
④ 炭酸水を少しずつ入れながら硬さを調節する。（箸で具を持ち上げて全体に液が薄く付くくらいが目安）
⑤ 鍋に油を入れて180度で2分程揚げる。塩をつけていただく。

栄養成分（1人分）　この表示値は目安です。日本食品標準成分表2020年版（八訂）
熱量…280kcal　たんぱく質…3.2g　脂質…19.6g　炭水化物…21.5g（食物繊維…1.1g）
食塩相当量…0.4g

2023.08