

ニンジンのからあげ



揚げたて最高!野菜が主役のから揚げはいかが?



Recipe

- 材 料 (4人分)
- ニンジン …………… 2本
 - A { しょうゆ …………… 大さじ1と1/2
おろしニンニク …… 1かけ分
 - 小麦粉 …………… 大さじ3と1/2
 - 片栗粉 …………… 適量
 - 揚げ油 …………… 適量

作り方

- ①ニンジンをよく洗い皮付きのまま長さを半分にする。縦に1cm角の棒状に切る。
- ②①とAをボウルに入れて、よくからめる。
- ③②に小麦粉を加え、よくもんで全体になじませたら1本ずつ片栗粉をまぶす。
- ④揚げ油を160℃に熱し5分間ほど中火で揚げ、器に盛ったら完成。

スマホから
チェック!



COOKPAD



4月のイチオシ!

魚沼の「うまい」はココにある!

オンラインショップで
美味しい魚沼産が届きます♪

素材そのまま
果肉たっぷり!
本場の味♪



ドレッシング
にも◎

雪下人参ジュース

雪の下で越冬し、甘味の増した雪下人参を使用! 春限定の味を1年中楽しめます。



ここから買えます!

4月の食育クイズ

ニンジンが育つ時、土の中で起きていることは?

- ①害虫を食べている
- ②回転している
- ③分裂している

3月のクイズのこたえ ③

2025	日	月	火	水	木	金	土
3							1
	2	3	4	5	6	7	8
	9	10	11	12	13	14	15
	16	17	18	19	20	21	22
	23	24	25	26	27	28	29
	30	31					

4 卯月 April 2025

2025	日	月	火	水	木	金	土
5							1 2 3
	4	5	6	7	8	9	10
	11	12	13	14	15	16	17
	18	19	20	21	22	23	24
	25	26	27	28	29	30	31

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
30	31	1 赤口	2 先勝	3 友引 三りんぼう	4 先負 清明	5 仏滅
6 大安	7 赤口 三りんぼう	8 先勝	9 友引	10 先負	11 仏滅	12 大安
13 赤口	14 先勝	15 友引	16 先負	17 仏滅 土用の入り	18 大安	19 赤口 三りんぼう
20 先勝 穀雨	21 友引	22 先負	23 仏滅	24 大安	25 赤口	26 先勝
27 友引	28 仏滅	29 大安 昭和の日	30 赤口	1	2	3