



苦手な野菜をおいしく食べよう! -人参編-



1026 次回5月2回 熊本県 大自然ファーム
本田さんのフルーツ人参
1袋(400g前後)

フルーツにんじんは普段の料理にもご利用いただけますが、一番のおすすめはスティックと100%のにんじんジュースです。

本体 **198**円
(税込 214円)

カレー風味の人参フライ

衣に天ぷら粉を使えばサクサクの仕上がりに。
カレーの香りで、苦手な人参もおいしくいただけます。

《材 料》 (2人分)

1026 本田さんのフルーツ人参 ……大1本
塩・胡椒 ……各少々
パン粉・揚げ油 ……各適量

A 天ぷら粉 ……40g
水 ……70ml
カレー粉 ……小さじ2

B トマトケチャップ ……大さじ1
ウスターソース ……大さじ1/2

《作り方》

- 1 人参はよく洗って1.5cm角くらいのスティック状に縦切りする。鍋に入れ、ひたひたの水を加えて沸騰してから2~4分ゆでる。人参の水気をふき取り、塩と胡椒を軽くまぶす。
- 2 **A**を泡だて器でよく混ぜ合わせ、①をくぐらせたあと、パン粉をまぶす。
- 3 170℃くらいの油でカリッと揚げ、油をきる。お好みで混ぜ合わせた**B**をつけ、揚げたてをいただく。



豆ちしき 人参に含まれるカロテンは皮膚を丈夫にし、免疫力を高めます。皮と実の間に多く含まれるので良く洗って皮ごと食べるのがおすすめです。

