

苦手な野菜をおいしく食べよう! -ごほう編-



ごほうとさきいかのかき揚げ

しっかり噛めるよう、あえてごほうを細切りにしました。カレーの風味とさきいかの旨みが食欲をそそります。

ユーフ
安心
野菜



2.5・5サイズの細物を使用していますので、火の通りが早いので皮をむかず調理できます。

産直

229 次10月 茨城県 茨城ふるさとネットワーク

細ごほう

180g前後(カット)

本体 98円
(税込 106円)



材料
(2~3人分)

- 229 産直 細ごほう …………… 100g
- 1034 洋人参 …………… 40g
- 830 こだわりの黄金さきいか …………… 25g
- 揚げ油 …………… 適量

作り方



- 1 ごほうは5cm位の細切りにし、水にさらす。人参はせん切りにする。さきいかは長さ4cm位に切る。
- 2 卵をほぐして冷水を加え、小麦粉と片栗粉を練らないように混ぜて、①を加える。
- 3 揚げ油を180℃に熱し、食べやすい大きさにまとめた②をカラリと揚げる。好みでAのカレー塩をつけていただく。

- 99 産直 こめ育ちさくらたまご …………… 1/3個
- 冷水 …………… 50ml
- 小麦粉 …………… 50g
- 片栗粉 …………… 6g

- A カレー粉 …………… 小さじ1/4
- 塩 …………… 小さじ1/2

豆ちしき

においが強くてかたい野菜は小ども達にとって苦手な食材のひとつですが、よく噛むことで虫歯を減らす成分を含んだ唾液の分泌が活発になります。また、よく噛むと脳が刺激され、記憶力、集中力が高まります。

