

ニンジン为天ぷら

産直来夢くん「食育ソムリエ」

平山 恵美子

ワンポイント

人参に含まれるβ-カロテンは油と相性が良い栄養素です。一緒に調理することで吸収力がぐんと上昇し、効率よく摂取することができます。



材料(4人分)

- 人参..... 300 g
- 衣
 - 水.....90cc
 - 小麦粉..... 60g
 - ★ 片栗粉..... 小さじ2
 - ごま油..... 小さじ2
- 小麦粉(まぶし用)..... 小さじ4
- 揚げ油..... 適量
- 塩..... お好みで
- 天つゆ..... お好みで

作り方

- ①人参を斜め薄切りにします(細切りの千切り)。
 - ②人参をボウルに入れ、まぶし用の小麦粉をさっとまぶします。
 - ③★を合わせて衣を作ります。
 - ④②と③をざっくり混ぜます。
 - ⑤④の人参をひとつかみ取って軽く握り、170℃～180℃の油でゆっくり揚げます。カリッと揚がったらできあがりです。
- ※人参の天ぷらも最高に美味しいです。ぜひ作ってみてください♪