

# もっと野菜を食べよう

～健康かわにし21～

## ◇◆人参のかき揚げ◆◇

1人分エネルギー：334kcal

塩分：0.4g

### <材料：4人分>

- 人参・・・・・・小2本
- 大葉・・・・・・10枚
- ちりめんじゃこ・・・・大さじ4
- 小麦粉・・・・・・大さじ6
- 片栗粉・・・・・・大さじ3
- 水・・・・・・100ml
- サラダ油・・・・・・適宜



### <作り方>

- ① 人参、大葉は3cm程度のせん切りにする。
- ② 小麦粉、片栗粉、水を混ぜ合わす。
  - ①、ちりめんじゃこも加えて混ぜる。
- ③ ②をスプーンで油の中に入れてカリッと揚げる。

