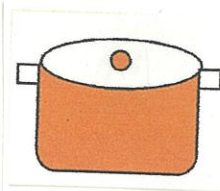




このレシピで
野菜が 95 g
とれます♪

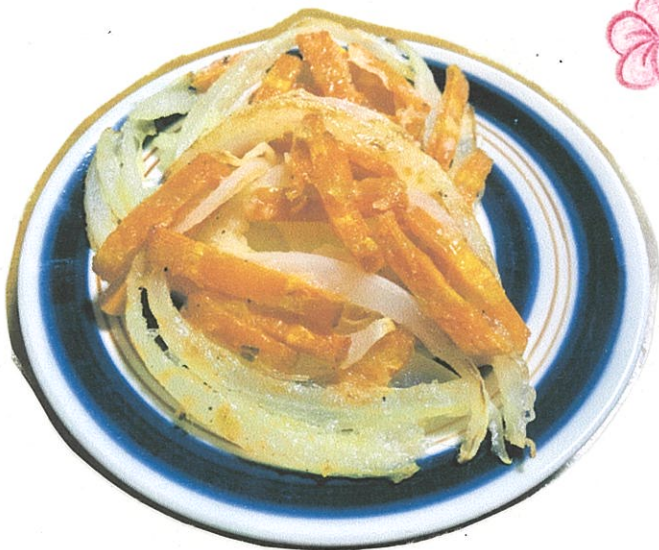
ここがスゴイ！！



少ない油でかき揚げ風



野菜の揚げ焼き



〈材料(1人分)〉

にんじん 40g (1/3本)

玉ねぎ 55g (1/4個)

A 小麦粉 大さじ3

片栗粉 大さじ1

塩 少々

水 50ml

油 適量

味づけは家にあるものでお好みで。
塩をふっても、天つゆでも good!

〈作り方〉



1 野菜を細切りにする。

2 ホリ袋に①とAを入れてもみ込む。

3 フライパンに油を5mm深さまで入れ、弱～中火で揚げる。

オススメの味づけ

しょうゆ(大さじ1/2)、酒(大さじ1/4)

ごま油(小さじ1/2)、にんにくチューブ(少々)

しょうがチューブ(少々)をホリ袋に

一緒に入れて15分ほど漬けると

美味しい☆

