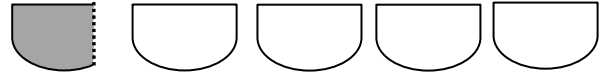


デザートのようなちょっと不思議なおかず

人参唐揚げのヨーグルトソースかけ



【1人分の野菜の量】50g



【1人分の栄養価】

エネルギー	71Kcal
脂質	3.4g
塩分	1.1g

材 料（4人分）

にんじん	200g	
固形スープの素	1個	
片栗粉	適宜	
油	適宜	
A	はちみつ	小さじ1
	レモン汁	小さじ1
	プレーンヨーグルト	大さじ3
	塩	少々

作り方

- ① にんじんは、2cm角に切る。
- ② 鍋に①と水250mlと固形スープの素を入れ、ほとんど水分がなくなるまで弱火で約15分煮る。
- ③ ②に片栗粉をまぶし、175度の油で5～7分かけてカリッと揚げる。
- ④ Aを混ぜ合わせてソースにする。
- ⑤ ③を器に盛り、ソースをかける。

▼料理のポイント

人参をカリッと揚げるために、小さく切り過ぎないようにしましょう。

▼人参の栄養

カロテンが豊富です。

カロテンは抗酸化作用があり動脈硬化を予防します。また体内でビタミンAに変わり、粘膜や皮膚の健康を維持します。