

恋する野菜

78

おかわりしたい!! 鶏のキャロットソース添え

【材料】(4人分)
〈1人分 212cal 塩分1.4g〉

- 鶏肉……………400g
 - 塩・こしょう……………少々
 - 片栗粉……………大さじ3~4
 - 油……………適量
 - にんじん……………中1/2本(60g)
 - りんご……………大1/4個(80g)
 - 玉ねぎ……………20g
- 〈甘酢〉
- 酢……………大さじ3
 - 砂糖……………大さじ2
 - 薄口しょうゆ……………大さじ2



作り方

- ① 鶏肉をひと口大に切り、塩・こしょうで下味をつける。
- ② ①に片栗粉をまぶして、油で揚げる。
- ③ にんじん、りんご、玉ねぎをすりおろす。
- ④ 酢、砂糖、薄口しょうゆで甘酢を作る。
- ⑤ ③と④を混ぜ合わせて、キャロットソースを作る。
- ⑥ ②をキャロットソースに5分ほど漬け込み、味をなじませ、皿に盛り付け、キャロットソースを上からかけて完成。

Carrot



学生



尚絅大学 生活科学部4年
すぎもと ゆりな
杉本 優里菜さん

にんじんをすりおろしたりりんごと混ぜることで甘みが増し、さっぱりとした味付けになっています。子どもたちが大好きな唐揚げとキャロットソースと一緒に食べると、にんじんが苦手なお子様もさっとおかわりしたくなります。子どもから大人まで大人気の一品です。

30年前からにんじんを栽培しています。最近の品種は甘みが強く、出荷期間も長いので、年間を通しておいしく食べられます。昔のにんじんの味が苦手で、今も食べられない人にはぜひ進化しておいしくなったにんじんを食べてみてほしいです。



にんじん農家
ほりかわ あつこ
堀川 厚子さん(柳水)

農家



過去のレシピはこちら