

にんじんのフライ



材料

4人分

人参(中) 2本

小麦粉 適量

卵 適量

パン粉 適量

揚げ油 適量

(タルタルソース)

ゆで卵 2個

玉ねぎのみじん切り 大さじ2

マヨネーズ 大さじ4

レモン汁 大さじ1

塩こしょう 適量

作り方

【1】人参は、よく洗い放射線状に6等分に切る。

【2】【1】の人参を強火で5分蒸す。

(レンジ加熱でもよい)

【3】【2】の人参が冷めたら、細い方を残し

パン粉をつける。

【4】170℃の油で揚げる。

【5】タルタルソースを作る。ゆで卵は

粗みじんにし、他の材料と混ぜ合わせる。

「めざましごはん」は、朝「ごはん」の習慣化を推進するキャンペーン！

朝9時までにご飯を摂ることで、気持ち良くシャキッと1日をスタートさせましょう！