

おうちで
作ろう

野菜たっぷり ベジプラ！楽うまレシピ



野菜のから揚げ

考案者 旬暦ひだか



材料(2人分)

- 人参 1/3本
- ごぼう 1/3本
- ジャがいも 1個
- 片栗粉 適量
- A めんつゆ 大さじ2
- A 酒 大さじ2
- B しょうが 少々
- B にんにく 少々

※しょうが・にんにくはおろしても良い

作り方

- 1 人参、ごぼう、じゃがいもをスティック状に切る。
- 2 AとBを混ぜ、その中に野菜を入れる。
- 3 レンジで3分温める。
- 4 粗熱をとり、水気もとる。
- 5 片栗粉をまぶして揚げる。

POINT

加熱時間短縮で味もします。



はこだて市民健幸大学

<https://hako-kenko.com>