

“にんじん嫌い”でも
食べられる!?

にんじん千千ミ

栄養価(1人分)

カロリー: 206kcal

塩分: 1.1g

【材料】(2~3人分)

- にんじん……………1本(120g程度)
(皮ごと半分は千切り、もう半分はすりおろし)
- 玉ねぎ(薄切り)………1/4個
- 薄力粉……………大さじ8(70g)
- 片栗粉……………大さじ2(20g)
- A { • 水……………1/2カップ
- みそ……………小さじ1
- にんにくチューブ…1cm
- かつお節……………小パック1袋(2.5g)
- とろけるチーズ………2枚程度
(2cm角程度にちぎる)
- ごま油……………適量
- 青のい……………適量

【作り方】

1. ボウルに薄力粉と片栗粉を入れ、混ぜる。
そこに、事前に混ぜておいた【材料A】を入れ、ダマがなくなるまでよく混ぜる。
2. 1に、にんじん(千切りとすりおろし)、玉ねぎ、チーズ、かつお節を入れ、さらに混ぜる。
3. フライパンにごま油を入れて中火にかけ、温まったら生地を流し入れる。数回ひっくり返し、カリッとするまで焼く。(目安:両面3分程度)
※5mm程度の薄さがおすすめ!
※フライ返しで押し付けながら焼くとカリッと焼けて Good!
4. 青のいをかけて完成
ポン酢とラー油をつけて食べるのがおすすめ!