にんじんナゲット

鶏肉に人参を加えて、色鮮やかで歯ごたえのあるナゲットにしました。
子どもから大人まで人気メニューになることまちがいなしです！



1 人分 236kcal　塩分　0.7g

材料		4 人分	作り方
サニーレタス		1/4 株	① サニーレタスは大きめにちぎって良く洗い、水気をしっかり切る。 ② 人参は 2mm の厚さの斜め切りにし、さらにせん切りにする。 ③ ボウルに鶏ひき肉と A の調味料を入れ、粘りがでるまでよく練り混ぜる。 ④ ③に人参を加えてさっと混ぜ、12 等分する。 ⑤ バットに小麦粉を適量入れ、小判型に整えた③に薄くまぶす。 ⑥ フライパンに油を１㎝の深さまで入れ、中温（170℃）に熱し、⑤を入れる。約３分揚げたら、上下を返し、両面に焼き目がついたら取り出して油を切る。 ⑦ 器にサニーレタスとともに⑥を盛りつけ、トマトケチャップを添える。
人参		中 1/2 本	
鶏ひき肉（もも）		250g	
酒	A	小さじ1	
塩		小さじ 1/4	
こしょう		少々	
小麦粉		大さじ2	
油		適量	
トマトケチャップ		大さじ2	



牛久市食育推進のための*野菜*キャラクター
USHIKU 野菜オーケストラ「キャバリオ」

人参は焼いたり煮たり、何に使っても綺麗に仕上がるよ。
また、油と一緒に摂ることで吸収率がアップするよ。