

おうちでクッキング！！…にんじん

にんじんの、葉っぱもたべてみよう…

「にんじん葉とツナの卵いため」

- 1 にんじんの茎と葉は洗って2～3センチくらいに切る。
卵2個を割り、砂糖小さじ2、だしの素少し入れて混ぜておく。
- 2 フライパンでにんじんの茎と葉を炒める。
ツナをいれて少し炒め、卵も入れてフライパンの中で混ぜる。
できあがり！！（ツナかわりにソーセージ、ベーコンでもおいしいよ！）

「にんじんの肉巻き」

- 1 にんじんを細く切る。
- 2 うす切り豚肉を広げてにんじんと茎、葉を巻く。（5個分）
- 3 巻いた肉に小麦粉をまぶしてフライパンで焼く
- 4 水大さじ2、砂糖小さじ2、しょうゆ小さじ2、だしの素小さじ1を入れて少しふたをする。（1分）
- 5 ふたをあけて水分をとばします。肉に照りがでたらできあがり！

にんじんには
めがよくなる
はたらきがあるんだよ！



葉はかき揚げでもおいしいよ！
つくってみてね！

