

## キャバリオのナゲット

1人分のエネルギー：125 kcal 塩分：0.6g

### 材料（4人分）

人参	中1本
鶏ひき肉	240g
にんにく	ひとかけ（8g）
片栗粉	小さじ1
塩	小さじ1/2
油	適量



### 作り方

- ①人参を千切りにする。にんにくはすりおろす。
- ②ボウルに鶏ひき肉、すりおろしたにんにく、片栗粉、塩を入れてよく混ぜる。
- ③千切りの人参を加えて混ぜる。
- ④フライパンに油を多めに熱し、③の肉種をナゲット状に入れ、フタをして揚げ焼きにする。

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  
にんじんの「キャバリオ」



お好みの大きさに作れます。  
人参を短めの千切りにすると、まとめやすいです。  
人参が色鮮やかでお弁当にもお勧めです。