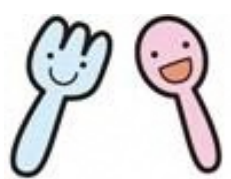


にんじん

を

旬は春・秋！

おやつで食べよう！



にんじんチップス



エネルギー（1人分）
62kcal

油で揚げることで、甘くて食べやすくなります！
にんじん嫌いなお子様もチャレンジしてみましよう。

【材料】（2人分）

にんじん	1本
揚げ油	適量
塩	ひとつまみ



【作り方】

- ① にんじんは皮をむき、薄切りに切る
- ② ①をカリッとするまで揚げる
- ③ 油を切って、お好みで塩をふる

問い合わせ先

川越市健康づくり支援課

TEL:049-229-4125