

あるものでメニュー - を考える これが野菜セット的食べ方の基本

畑から人参を抜いたら必ずついてくる人参の葉っぱ。
小さくてやわらかい時には、ゆでてごま和えにしたり、
パセリ代わりにしたり。
少し大きくなった葉っぱは、かき揚げに。

それでもまだたくさんあるときは、きれいに洗って水につけてピンとさせます。
乾いたら、チャック付きのポリ袋に入れて冷凍庫へ。
凍ったら手でもむとパラパラになります。
そのままハンバーグやグラタンなどに入れて、彩りアップ！



おいしく食べよう！ ニンジンの葉っぱ！

ざくざくと切った人参葉を、卵と少量の小麦粉の力を借りてまとめて焼き、とろけるチーズをのせて溶かし、ひっくり返してチーズがカリッとなるまで焼きます。
お好み焼きより軽い仕上がりです。

オムレツにたっぷり入れて。
細かく切った人参葉を入れます。
冷凍のものでも OK!



鶏つくねにもたっぷり入れて。
えっ、こんなに入れて大丈夫？ってくらいたくさん入れても大丈夫。
細く切った人参と、つなぎに片栗粉を少々混ぜました。