

# 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：川越市役所 母子保健課（総合保健センター内）  
TEL：229-4125