

旬の野菜のかき揚げ



アレルギー対応;(卵・小麦)
卵は無くても大丈夫です。
薄力粉は片栗粉に代えてもよいです。

材料(子ども5人分)	
むきえび	100g
にんじん	1/4本
たまねぎ	1/4個
たけのこ(ゆで)	50g
アスパラガス	2本
薄力粉	75g
卵	1/2個
水	50mm程度※
塩	少々
揚げ油	適量

水の量は、
加減してね!



作り方

- ① たけのこ・にんじんは短冊切りにし、たまねぎは5mm幅に切る。
アスパラガスは斜め切りにする。
- ② 溶き卵・塩・水を加えて混ぜ合わせて衣を作り、
①とむきえびを加えて混ぜ合わせ、油で揚げる。

※いろいろな旬の食材を使用してみましょう。
野菜だけを揚げても美味しいですよ!

【子ども1人分栄養価 エネルギー238kcal たんぱく質7.0g 脂質16.3g 食塩相当量0.3g】



衣は溶き卵・塩・水をしっかり混ぜ合わせた中に、薄力粉を入れサクッと混ぜ合わせるといいよ!

