

# 保育園給食レシピ

恵庭市子ども未来部

## ★納豆かき揚げ★

### 材 料（こども5人分）

納豆（小粒）	2パック（80g）
玉葱	中1/4個（50g）
人参	小1/5本（25g）
水菜	1/2株（15g）
焼き竹輪	1本（25g）
ひじき（乾燥）	2g
A 醤油	小さじ1（5g）
砂糖	1g
卵	1/2個（25g）
水	大さじ1強（17g）
小麦粉	大さじ3（25g）
片栗粉	大さじ1（8g）
揚げ油	適量

保育園おすすめ  
メニュー！！



※野菜は廃棄分を除いた量。

### 下準備

- ・ひじきは水で戻しておく。
- ・玉葱は薄切り、人参は千切り、水菜は2センチ位の長さ、竹輪は縦半分に切ってから斜め切りにする。

### 作り方

- ①ボールに野菜類、竹輪、ひじき、Aの調味料、納豆を入れ混ぜ合わせる
- ②別のボールに水、小麦粉、片栗粉を加え混ぜた後、卵を混ぜる。
- ③②に①を加え具材と絡める。
- ④170℃に熱した油の中に③を大きなスプーン等ですくい静かに落とし、色よく揚げる。

保育園では、納豆メニューが人気です。かき揚げに納豆はめずらしい組み合わせですが納豆が加わることで香ばしさが増し、サクサクとした食感がおいしいです！！アレンジとして、細く切ったじゃが芋やさつま芋を加えても甘さが増しておいしいです。

