



## 「納豆のかき揚げの作り方」

《材料》（大人2人分）※子ども（3～5歳）では、3人分になります。

• ひきわり納豆	30g	• 小麦粉	大さじ3
• ちりめんじゃこ	15g	• 溶き卵	1/3個分
• 玉葱	中1/8個	• 水	適宜
• 人参	1/4本	• 揚げ油	適宜
• ピーマン	1/3個	• しょうゆ	少々
• コーンホール缶	15g		

### 《作り方》

- ① 玉葱、人参、ピーマンは、3cmくらいのせん切りにします。
- ② ちりめんじゃこは湯通しし、ザルにあげて水気を切り、納豆と合わせます。
- ③ コーン缶は水気を切っておきます。
- ④ ボウルに小麦粉、溶き卵、水を入れ、手早くサッと混ぜます。
- ⑤ ④に①～③の材料を入れ、混ぜ合わせます。
- ⑥ 油を160℃～170℃に熱します。⑤のタネをスプーンですくって箸で上から軽く押さえ、鍋のふちから流し込むようにすべり落として揚げます。
- ⑦ 揚げたらしょうゆをおとします。

※しょうゆは使わなくてもおいしいです。

盛り付け例



納豆を揚げるの？と意外に思う方もいるかもしれませんが、保育園の子どもたちに人気のメニューです。

揚げていると納豆の香りがしますよ。

また、付け合わせにはさっぱりと酢の物などがオススメです。

