

# 大豆のかき揚げ



## メモ

大豆にほたて、野菜もたくさん入り栄養満点のおかずです。卵不使用にしても、上手に揚げられます。

エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄
114Kcal	5.0 g	23m g	0.4m g

## レシピ

### 大豆のかき揚げ

#### 《材料 幼児5人分》

- 大豆水煮 75g
- ほたて 50g
- 玉ねぎ 1/4個 (50g)
- 人参 5cm位 (15g)
- ホールコーン 25g
- 小麦粉 大さじ3強 (35g)
- 片栗粉 小さじ2弱 (5g)
- 卵 1/3個 (20g)
- 砂糖 小さじ1/2
- 塩 小さじ1/2
- 揚げ油 適量

#### 《作り方》

- ① 玉ねぎ、人参は長さ2cm程度の千切り、ほたては1cmの角切りにする
- ② 大豆、ほたて、野菜を合わせ、粉類、調味料を混ぜ合わせ、最後に卵をいれる
- ③ スプーンなどで落としながら揚げる