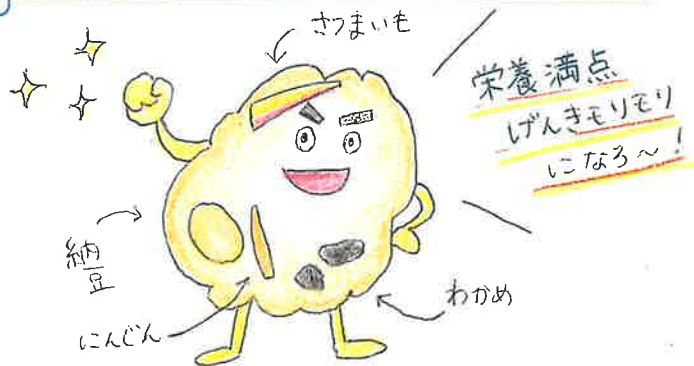


## 納豆とさつまいものかき揚げ



### ゆかせんせいのおススメ一言

糸内豆 嫌いの子も食べられる  
かも・・・??



### <栄養価 (幼児1人あたり)>

エネルギー	カルシウム	食塩
154kcal	20mg	0.3g

### <材料 4人分 (大人2人+幼児2人分)>

糸引き納豆	60g (2パック)
さつまいも	90g (1/3本)
にんじん	30g (小1/2本)
わかめ (乾燥)	1.2g (大さじ1)
濃口しょうゆ	12g (小さじ2)
小麦粉	60g (大さじ7)
水	18ml (大さじ1強)
揚げ油	適量

### <作り方>

1. さつまいもは角切りにする。  
にんじんはせん切りにする。  
わかめは水で戻し、あらみじん切りにする。
2. 納豆にしょうゆを加え、さつまいも、にんじん、わかめを加える。
3. ②に小麦粉の一部を加え、いったん全体に小麦粉をまぶす。残りの小麦粉と水を合わせたものに加え、さっくり混ぜる。  
※小麦粉と水の量は調整してください。
4. 中温の油に大さじ又は木べらでまとめながら油に落とし、揚げる。