

* 保育園のおすすめレシピ *

大豆のかき揚げ

ひとくちメモ

ほたての旨みと大豆の香ばしさを味わうことができるかき揚げです。大豆は、水煮缶などを利用すると便利です。

<材料 幼児 8 人分>

大豆水煮	1 缶	(120g)	小麦粉	大さじ 7 強	(60g)	水	適量
ほたて貝柱	3 個	(80g)	片栗粉	大さじ 1 強	(10g)	揚げ油	適宜
玉葱	中 1/2 個	(100g)	卵	L 1/2 個	(30g)		
人参	中 1/5 本	(30g)	砂糖	小さじ 1/2	(1.5g)		
ホールコーン	40g		塩	小さじ 1/4	(1.5g)		

<作り方>

- ① 玉葱、人参は、長さ 2 cm 程度の太目の千切り、ほたては、1 cm の角切りにする。
- ② 大豆・ほたて・玉葱・人参・ホールコーンを混ぜ合わせ、小麦粉（1/4 量程度）をまぶしておく。
- ③ 小麦粉・片栗粉・卵・砂糖・塩・水で衣を作り、②に加えて混ぜ合わせる。
- ④ 大き目のスプーン等で落とし、油で揚げる。



☆計量スプーン・カップについて

小さじ 1 = 5ml、大さじ 1 = 15ml

1 カップ = 200ml です。

札幌市保育所給食基準献立より