納豆がんもどき

令和２年４月

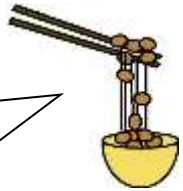
【材料】約小４０個分

ひじき	１０ｇ
木綿豆腐	１丁
生しいたけ	２個
にんじん	１/３本
ねぎ	５０ｇ
卵	２個
納豆	２パック
納豆のたれ	２個分
塩	少々
片栗粉	大さじ２

【作り方】

①ひじきを水でもどす。
②豆腐を水切りする。
③しいたけ、にんじんをみじん切りにする。
④ねぎを小口切りにする。
⑤①、②、③、④、たまご、納豆、たれ、塩少々、片栗粉を全部混ぜる。
⑥１８０℃に熱した油にスプーンで丸めて落とし、揚げる。

納豆には大豆の栄養がまるごと入っています。カルシウム、食物繊維、ビタミン類も豊富で成長期にぴったりな食材です。



善通寺市　子ども課