



令和2年

★納豆とひじきの寄せ揚げ

【材料】(子ども約10人分)

納豆	50g
ひじき	5g
にんじん	50g
たまねぎ	100g
かぼちゃ	150g
いりこ	20g
いんげん	50g
卵	1こ
小麦粉	大さじ3~4
片栗粉	大さじ3~4
冷水	適量
揚げ油	適量
塩	少々

【作り方】

- ① ひじきは水に戻しておく。
- ② にんじん、たまねぎは干切りにする。
- ③ かぼちゃは、分厚めに小さく切る。
- ④ いんげんは斜め切りする。
- ⑤ 小麦粉、片栗粉、卵、冷水で天ぷらの衣を作り、具を軽く混ぜ合わせる。
- ⑥ スプーンで⑤をすくい、一口大に揚げる。
(油170~180℃)



※保育所でも人気のメニューです！



善通寺市 子ども課