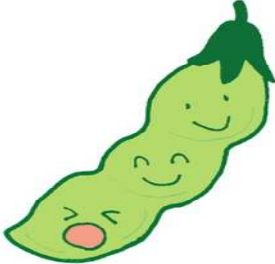


そら豆のかき揚げ（卵・小麦）			（幼児1人分の分量） *大人は2倍にしてください		
材 料	分 量	備 考			
そら豆（豆のみ）	7 g		<p>そら豆はさやからとり出し、薄皮もむく。ウィンナーは斜め細切り、玉ねぎは薄切り、人参は千切りにする。ボールに小麦粉、塩、卵を加えてバター液を作り、 を加えて混ぜる。揚げ油に をスプーンなどで落とし入れ、かき揚げにする。そら豆をアスパラガスに変更しても良いです。</p> <p>ウィンナーには乳を含む商品もありますので、原材料をよく確認してください。</p>		
ポークウィンナー	8 g				
玉ねぎ	20 g				
人参	10 g				
薄力粉	15 g	大さじ1.5			
塩	少々				
卵	4.5 g				
サラダ油	適量	揚げ油			
					
			エネルギー 142kcal たんぱく質 3.8g 脂質 7.5g カルシウム 14mg 鉄 0.4mg 食塩相当量 0.3g		

料理名の後の（ ）の食品は特定原材料のうち使用している食品です。