

じゃことさつまいものかき揚げ（小麦・卵）			（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	作り方
さつまいも	20	棒状に切る	<p>さつまいもと人参は棒状に切る。 玉ねぎは薄切り、ピーマンは千切りにする。 、 とちりめんじゃこをボールに入れ、良く混ぜる。 ボールに薄力粉、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。</p> <p>卵アレルギーがある場合は、衣の卵を水にかえてください。</p>
人参	10	"	
玉ねぎ	10	"	
ピーマン	3	"	
ちりめんじゃこ	3.5	"	
薄力粉	13.5	衣	
塩	少々	"	
卵	6.5	"	
油	適宜	揚げ油	
			エネルギー 138kcal たんぱく質 3.8g 脂質 5.0 g カルシウム 92 mg 鉄 0.9 mg 食塩相当量 0.3 g
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。			