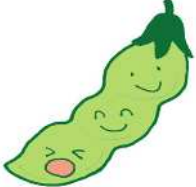


そら豆のかき揚げ			(幼児1人分の分量) *大人は2倍にしてください
材 料	分 量	備 考	
そら豆(豆のみ)	7g		<p>そら豆はさやからとり出し、薄皮もむく。ウィンナーは斜め細切り、玉ねぎは薄切り、人参は千切りにする。ボールに小麦粉、塩、水を加えてバター液を作り、をさっくり混ぜる。揚げ油に をスプーンなどで落とし入れ、かき揚げにする。そら豆をアスパラガスに変更しても良いです。</p> <p>ウィンナーには乳を含む商品もありますので、原材料をよく確認してください。</p>
ポークウィンナー	8g		
玉ねぎ	20g		
人参	10g		
小麦粉	15g	大さじ1.5	
塩	少々		
水	4.5g		
サラダ油	適量	揚げ油	
			
			<p>エネルギー 130kcal たんぱく質 3.1g 脂質 7.2g カルシウム 11mg 鉄 0.3mg 食塩相当量 0.2g</p>