大豆と玉ねぎのかきあげ(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	作　り　方
大豆(水煮)	2.5ｇ		①大豆の水煮は湯通しする。 ②玉ねぎは薄切り、ピーマンと人参は千切りにする。 ③①と②をボールに入れ、良く混ぜる。 ④ボールに薄力粉、塩、卵を加えてバッター液を作り、①、②を加えて混ぜる。 ⑤揚げ油に④をスプーンなどで落とし入れ、かき揚げにする。 ※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。 ※ウィンナーや青のりを加えてもおいしいです。
玉ねぎ	5ｇ	薄切り	
ピーマン	5ｇ	千切り	
人参	10ｇ	〃	
薄力粉	15ｇ	大さじ2	
塩	少々		
卵	4.5ｇ		
油	適宜	揚げ油	
			エネルギー：119kcal　たんぱく質：3.1ｇ　脂質：5.9ｇ カルシウム：20mg　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。