納豆の天ぷら(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
納豆	9ｇ	
しょうゆ	0.3ｇ	
ニラ	10ｇ	1cm
人参	10ｇ	千切り
玉ねぎ	6ｇ	薄切り
鶏卵	10ｇ	水に変更可
小麦粉	8ｇ	大さじ1
ベーキングパウダー	0.3ｇ	
白ごま	2ｇ	小さじ2/3
食塩	少々	
サラダ油	適宜	揚げ油

作　り　方

①ニラは長さ1cmに刻み、人参は千切り、玉ねぎは薄切りにする。
②ボールに納豆としょうゆを入れて混ぜ、さらに①を加えて
　よく混ぜる。
③別のボールに卵、水、小麦粉、ベーキングパウダー、
　白ごま、塩を加えてバッター液をつくり、②を加えて混ぜる。
④揚げ油に③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。

エネルギー 138kcal　たんぱく質 4.1g　脂質 9.2g
カルシウム 55mg　鉄 0.8mg　食塩相当量 0.4g

※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。