

| そら豆のかき揚げ | | | 幼児1人、大人2人分の分量（栄養価は幼児1人あたり） |
|----------|-------------|-----|--|
| 材 料 | 分 量 | 備 考 | 作 り 方 |
| そら豆（豆のみ） | 12粒程度 | | ①そら豆はさやからとり出し、薄皮もむく。ウィンナーは小口切り、玉ねぎは薄切り、人参は千切りにする。 ②ボールに小麦粉、塩、水を加えてバター液を作り、①をさっくり混ぜる。 ③揚げ油に②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。 ※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。 |
| ウィンナー | 3本 | | |
| 玉ねぎ | 1/2個（約100g） | | |
| 人参 | 1/3本（約50g） | | |
| 小麦粉 | 75g | | |
| 塩 | 少々 | | |
| 水 | 大さじ1と1/2 | | |
| サラダ油 | 適量 | 揚げ油 | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | 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 |

