

夏野菜のかき揚げ

材 料	分量 幼児5人分)	切り方等
大豆水煮	30g	
しらす干し	20g	
さやいんげん	30g	食べやすい長さ
かぼちゃ	50g	せん切り
たまねぎ	1/2個	くし形切り
小麦粉	1/2カップ	
塩	少々	
水	150cc	
揚げ油	適量	

★ピーマンやパプリカなどを入れても
彩り良く、野菜がおいしく食べられます♪



レシピ:保育運営課

- ①材料を全て合わせたところに
塩、水を加えて混ぜた後、小麦粉
を振り入れてさっくりとぜる。
- ②①をおたまなどに取り、揚げ油
の中に落として揚げる。