

# ひじき入りすりみあげ



Kei-Ai Hoikuen

恵愛保育園



ひじきには鉄分・カルシウム・食物繊維がたくさん含まれており栄養豊富な食材です。

歯や骨を強くしてくれる作用があります。

【大人2人・子供2人】

材料	分量
白身魚のすり身	200g
豆腐	50g
ひじき	4g
ごぼう	20g
人参	20g
玉ねぎ	30g
卵	20g
しょうゆ	8g
酒	3g
片栗粉	5g
ケチャップ	15g

## 作り方

- ① 人参玉ねぎはみじん切りにする
- ② ごぼうは削ぎ切りして下茹でする
- ③ 全ての材料を混ぜ合わせる
- ④ 油で揚げる。
- ⑤ 盛り付ける

アレルギー表示	卵	乳	小麦	落花生	そば	えび	かに	大豆
	○	-	-	-	-	-	-	○