

* 栄養揚げ *

しらゆり保育園

《材料 幼児 1人分》



とうふ	30 g	①	卵	2 g
鶏ひき肉	15 g		塩	少々
味付きすりみ	25 g		砂糖	少々
玉ねぎ	8 g		かたくり粉	1 g
ひじき (乾)	0.8 g		揚げ油	

※味付きすりみは市販の野菜が入った魚のすりみです

【作り方】

- ① とうふは重しを置いて水切りしておく。
- ② 玉ねぎはみじん切りにし、ひじきは水に戻しておく。
- ③ ボールに①と②、鶏ひき肉、味付きすりみを入れ、①を加えて、よく混ぜる。
- ④ 180℃くらいの揚げ油に③をスプーンで丸めて入れ、きつね色になるまで揚げる。

野菜・肉・とうふが入った栄養満点のメニューです。

※お好みで れんこん・人参・きのこ類などを入れると、さらに栄養価がアップします。