



村田町特産のそら豆  
を味わおう！



お家で作ってみませんか♪

おかず：揚げ物

## そら豆入り野菜かき揚げ

カルシウム満点の小魚が入っています  
家庭にある材料でアレンジしてみましょう



### 材 料（4人分）

・そら豆	12粒
・たまねぎ	1/2個
・にんじん	1/5本
・ごぼう	1/5本
・ホールコーン	15g
・ちりめんじゃこ	10g
・天ぷら粉	60g
・塩	少々
・揚げ油	適量



### 作 り 方

- ① そら豆はサヤをはずし、薄皮をむいておく。
- ② たまねぎはスライス、にんじんは千切り、ごぼうはさがきにしておく。
- ③ 全ての材料を水でといた天ぷら粉と混ぜ、4個か8個に分ける。
- ④ お玉で静かに油に落とし入れ、カラリと揚げる。

### 栄養価（1人分）

エネルギー137kcal / たんぱく質4.4g / 脂質5.4g / 塩分 0.3g