

おやつにいかがですか♪



お家で作ってみませんか♪

おかず：揚げ物

さつまいもと小魚の揚げ煮

小魚や大豆が苦手な子にも食べやすく、
カルシウムがたっぷりの「かみかみメニュー」です。



材 料（4人分）

・ さつまいも	100g
・ かえり煮干し	15g
・ 水煮大豆	60g
・ 片栗粉	適量
・ 揚げ油	適量
・ さとう	大さじ 1
・ 酒	大さじ 1/2
・ みりん	大さじ 1/2
・ しょうゆ	大さじ 1/2
・ 白いりごま	小さじ 1



作 り 方

- ① さつまいもは小さめの角切りにする。
- ② Aの調味料を合わせて加熱し、タレを作っておく。
- ③ さつまいもは素揚げ、大豆は片栗粉をつけて油で揚げる。かえり煮干しはフライパンで乾煎りする。
- ④ 揚げたての③に、②のタレとごまを少しずつかけて混ぜ合わせたらできあがり。

栄養価（1人分）

エネルギー115kcal / たんぱく質4.6g / 脂質5.2g / 塩分0.2g