



大豆のてんぷら



レシピの説明

幼児でも、しっかり噛む練習になる
「カムカム」をコンセプトに作りました。

<4人分>

- | | |
|-----------------|--------|
| ・蒸し大豆 | 40 g |
| ・人参(大豆の大きさに切る) | 1/4 本 |
| ・玉ねぎ(人参より少し大きめ) | 1/2 個 |
| ・大葉(千切り) | 4 枚 |
| ・干ひじき | 2g |
| ・しらす干し | 12 g |
| ・ちくわ(サイコロに切る) | 2 本 |
| ・コーン | 40 g |
| ・溶きたまご | 1/2 個分 |
| ・小麦粉 | 50 g |
| ・塩 | 適量 |
| ・揚げ油 | 適量 |

作り方

- ①干しひじきは水で戻す
- ②にんじん、ちくわなどは大豆の大きさに合わせ、サイコロに切る
玉ねぎは、にんじんより少し大きめに切る
大葉は、千切りにする
- ③具材を入れたボウルに小麦粉、塩を入れまんべんなくまぶす
- ④③に溶き卵入れ、水分の調整をする。(卵の水分で十分な事が多い)
*お玉に乗せた時、崩れない程度の水分
- ⑤直径6、7cmくらいの大きさで、180度の油に落としていく
- ⑥きつね色に揚がれば完成

○ポイント・注意点

水分が多くすぎると具材がまとまりず、油に入れた時に
散らばってしまうので気を付けて下さい

ポイント

