



## 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
- ④ ③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くらいの大きさに、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

水分が多すぎると具材がまとまらず、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

