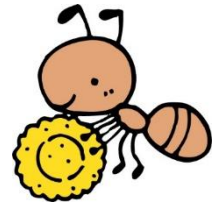




納豆のかき揚げ



<材 料>

作り方4人前

ひきわり納豆 1パック~2パック しらす 10g 玉ねぎ 1個 人参 1/4本
ピーマン 1個 粒コーン缶 20g 揚げ油 適量
☆ 小麦粉 100g 卵 1個 水 100cc

<作り方>

- ① 玉ねぎは薄りにする。人参は皮を剥きピーマンは種を取ってそれぞれ千切りにする。
- ② ボールに☆の材料を入れて軽く混ぜ、①の野菜と納豆・しらすを加えさっくりと混ぜる。
- ③ 油を170度に熱し、②をお玉などで静かに落として揚げる。



<ワンポイント>

塩や醤油などをつけて食べても美味しいです。
ピーマンの苦みが気になる場合は量を減らすと良いです。