

料理名	さつまあげとミックスベジタブルの簡単かきあげ	
材料名	数量 (4人分)	作り方
○さつまあげ	4枚	① さつまあげを7～8mmの角切りにする。(ミックスベジタブルの具材の大きさくらい) ② 玉ねぎも同じくらいの大きさの粗みじん切りにする。 ③ ミックスベジタブル・①・②を水で溶いた天ぷら粉に混ぜる。(メーカーの規定よりやや固めの水で溶く。) ④ 大きめのスプーンですくい、180℃くらいの油で揚げる。さつまあげがプクッとふくらみ、揚がったら取り出す。(おもしろいので子どもが喜びます。) ⑤ めんつゆと大根おろしでいただく。
○玉ねぎ(新)	1/2個	
天ぷら粉	適量	
ミックスベジタブル	1/2カップ	
めんつゆ	適量	
湯	適量	
大根(小)	1/8本	
ポイント ※さつまあげは、残ったものを冷凍保存しておくことができるので、一品たりない時便利。(ミックスベジタブルも) ※揚げている時、さつまあげが倍くらいにふくらむので楽しいです。(冷めると元の大きさにもどる) ※コーンと玉ねぎが甘くて子ども向き。 ※小さめなので、お弁当のおかずにもなります。		
		備考 <出来上がりイメージ・使用したかながわ産食材について> 大磯町名産の井上かまぼこ店のさつまあげを使用しました。 子どもが折った器に盛りつけると「宝船」になり、見た目が楽しい上、後片付けも楽です。



○かながわ産食材です。

1人当たりの栄養量 (エネルギー224kcal タンパク質 5.5g)