

料理名	大豆の落とし揚げ	
材料名	数量(4人分)	作り方
ゆで大豆	120g	①ひじきはぬるま湯でもどしておく。 ②にんじんはせん切り、さやいんげんは小口切り、ねぎは輪切りにする。 ③鶏ひき肉にしょうゆ・塩を入れ、よく練る。つなぎの卵を割り入れ、よく混ぜ合わせる。 ④もどしたひじき・にんじん・さやいんげん・ねぎを全て入れて、よく混ぜ合わせる。野菜がまんべんなく混ざったら、大豆を入れて、ひと混ぜする。 ⑤最後に小麦粉をまぶしながら全体にふり入れて、よく練る。 ⑥ハンバーグのように丸く成形する。 ⑦170～180℃に熱した油で裏表よく揚げる。全体がきつね色になったらできあがり。
〇乾燥ひじき	12g	
鶏ひき肉	140g	
しょうゆ	6g	
塩	2g	
卵	50g	
〇さやいんげん	20g	
〇にんじん	30g	
〇ねぎ	20g	
小麦粉	40g	
揚げ油	適量	
		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>
		〇大豆・ひじき・野菜がたくさん摂れるので、栄養満点♪
		子どもから大人までパクパク食べられます!!
		〇⑤の小麦粉は、最初に入れるとダマになりやすいので、最後にふり入れてください!!



〇かながわ産食材です。

1人あたりの栄養量(エネルギー 245 kcal たんぱく質 13.7 g)