

かみかみさつま揚げ

* 材 料 * 子ども4人分 *

・玉ねぎ	20 g	・はんぺん	180 g
・人参	20 g	・片栗粉	18 g (大さじ2)
・れんこん水煮	20 g	・サラダ油 (揚げる用)	適量
・ごぼう	20 g		
・ホールコーン	20 g		



* 作 り 方 *

1. 玉ねぎ、人参、れんこん、ごぼうをみじん切りにする。
2. 1、コーン、はんぺん、片栗粉を混ぜ合わせる。
平たく形を作り、油で揚げる。