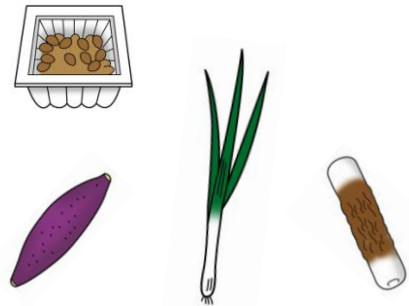


納豆の岩石揚げ



材料 (4人分)

・納豆	1 パック(約50g)	
・さつまいも	1本(約200g)	
・焼きちくわ	1本(約50g)	
・青ねぎ	1/2本(約20g)	
A {	・小麦粉	100 g
	・かたくり粉	大さじ 1
	・塩	少々
	・水	適量
	・揚げ油	適量



作り方

- ① 焼きちくわは、たて半分に切り、5mm幅に切る。
- ② さつまいもは、3cm×5mmの拍子木切りにする。
- ③ 青ねぎは、5mm幅の小口切りにする。
- ④ ボウルにAを入れてよく混ぜる。
- ⑤ ④に焼きちくわ・さつまいも・青ねぎ・納豆を入れてよく混ぜる。
- ⑥ ⑤を170℃～180℃の油に入れて、3分～4分揚げる。

ポイント

納豆は揚げると匂いと粘りがやわらぎます。

(揚げている最中は、匂いがきついです。)

納豆の苦手な子どもさんにも食べてもらえるように作っています。

