

# 変わり唐揚げ



## 材 料

鶏もも肉	30g
かぼちゃ	20g
しいたけ(生)	5g
塩	ひとつまみ
濃口しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1
溶き卵	10g
てんぷら粉	適宜

- 作り方 ① 鶏もも肉、かぼちゃ、しいたけをサイコロ状に切る。
- ② 鶏もも肉を塩、しょうゆ、酒につけておく(10分程度)。
- ③ かぼちゃ、しいたけ、②を混ぜ合わせ、さらに溶き卵とてんぷら粉を加えて、ひと口大に丸める。
- ④ 180℃に熱した油で、火が通るまで揚げる。

栄養成分 エネルギー 127kcal

たんぱく質	7.5g	ビタミンA	93μgRE	ビタミンC	11mg
脂質	5.4g	ビタミンB1	0.06mg	繊維	1.1g
カルシウム	15mg	ビタミンB2	0.13mg	塩分	1.4g
鉄	0.5mg				

## ひとくちメモ 5

お弁当箱の大きさをどのくらい?  
幼児(3~5歳児)の容量の目安は、400ml程度といわれています。  
ただし、運動量や食欲には個人差がありますので、食べられる量を準備してあげましょう。



子どもの好きな唐揚げに、苦手な野菜を小さく切って混ぜてみました。丸めて1つずつクッキングシートにのせて揚げていくときれいに揚がります。

献立立案者 上田 佳穂