

おやつ

岩石揚げ

噛めば噛むほどくせになるおいしさ



卵

小麦

材料(25~30個分)

大豆(水煮).....120g
干ひじき.....6g
さつまいも.....160g
A 小麦粉.....80g
卵.....1/2個(25g)
水.....100~110cc
薄口しょうゆ...小さじ2
砂糖.....小さじ4
揚げ油.....適量

作り方

1. ひじきは水戻しし、食べやすい長さに切る。さつまいもは1cmの角切りにして、水にさらしておく。
2. ボウルにAを混ぜ合わせ、水煮の大豆、1を入れてさっくりと混ぜる。
3. 170℃の油に、2をスプーンですくい入れ、きつね色になるまで揚げる。



大豆・ひじき・お芋をつかった、体にやさしいおやつです。噛み応えがあるので、よく噛んで食べましょう。
保育園では、節分の日の定番おやつです。