

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°C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。