

☆納豆入いかき揚げ☆

【分量（4人分）】

玉ねぎ	145g（小1個）
エリンギ	50g（1本）
糸引き納豆	60g
長芋	40g（2.5cm）
塩	0.5g
小麦粉	50g
揚げ油	適量

※分量は、中学校の量を4人分にしています。



【作り方】

- ① 玉ねぎは5mm幅のスライス、エリンギとながいもは細切りにする。
- ② 小麦粉と塩（ひとつまみ）を合わせ、①と納豆を入れて分量外の水で調節する。
- ③ 鍋に揚げ油を入れて温める。
（箸をさして泡が出るくらい）
- ④ ②を4等分にし手の平サイズにまとめたものを温めた鍋に入れる。
- ⑤ 両面がきつね色になったら、取り出し油をきる。

納豆を野菜と一緒に揚げることで納豆が苦手な方でも食べやすくなります。野菜から水分が出ない場合は、少量の水を足すことでまとまりやすくなります。

【一人あたりの栄養価（目安）】

エネルギー 155kcal
たんぱく質 4.2g
食塩相当量 0.3g

