



志賀町乳幼児保育園、矢田野こども園

# 岩石揚げ(大豆とひじきのかき揚げ) (大人2人+子ども2人分)



おかず

## \* 材料名

乾燥大豆	50g
乾燥ひじき	5g
さつまいも	小1本
にんじん	1/2本
衣の水	適量
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
卵	1個
小麦粉	50g
揚げ油	適量

## \* 作り方

1. 大豆は前日から水に浸し、ザルで水気を切っておく。
2. ひじきは水に戻し、ザルで水気を切っておく。
3. さつまいも、にんじんは大豆くらいの大きさにさいの目切りにする。
4. 1、2、3をボウルに合わせて、砂糖、しょうゆを加え、混ぜ合わせる。
5. 別のボウルに卵と衣の水を入れて混ぜ、小麦粉を入れてさっくりと混ぜ、4を加え、軽く混ぜる。
6. 170℃に熱した油に5をスプーンですくって入れる。
7. たまにひっくり返して、きつね色になれば出来上がり。

## 【先生方のコメント】

栄養価が高く、噛む力を必要とするのであご、歯に  
よい料理です。3時のおやつにも最適です。

大豆、さつまいもの甘味と香ばしさで大人気です！

