



めばえ保育園

きのこのかきあげ(1人分)



おかず

* 材料名

玉ねぎ	15g
にんじん	10g
さつまいも	15g
しめじ	10g
コーン	5g
ベーコン	8g
春菊	2g
干しえび	1g
卵	2g
小麦粉	13g
塩	0.1g

* 作り方

1. しめじは石づきをとって食べやすい大きさに切り、にんじん・さつまいもは千切りにしておく。玉ねぎ・春菊・ベーコンも食べやすい大きさに切る。
2. 全ての材料を混ぜて衣となじませる。
3. 170～180℃の油にスプーン等で形を整えながら入れて揚げる。火が通り、きつね色になればできあがり。

【先生方のコメント】

きのこ嫌いを克服するために考えた、「きのこ嫌いの子でも食べられる人気メニュー」です。かきあげに入っている食材を苦手としている子も「おいしい」と言っておかわりをしていました。好きな子は何度もおかわりをしていました。

