

(献立名)

納豆入りかき揚げ

<材料>

- |         |        |        |       |      |        |
|---------|--------|--------|-------|------|--------|
| ・納豆     | 1パック   | ・さつまいも | 50g   | ・玉ねぎ | 50g    |
| ・にんじん   | 25g    | ・ちくわ   | 25g   | ・葉ねぎ | 15g    |
| ・天ぷら粉   | 60g    | ・塩     | ひとつまみ | ・酒   | 小さじ1/2 |
| ・淡口しょうゆ | 小さじ1/2 | ・油     | 適量    |      |        |

<作り方>

- ① さつまいも(3~4cm長さ)、たまねぎ、にんじんを千切りにする。  
ちくわ、葉ねぎは小口切りにする。
- ② 納豆に調味料で味付けをする。
- ③ 天ぷら粉に水を注いで混ぜる。
- ④ ③に①と②を入れて軽く混ぜる。この時、たまねぎがバラバラの方がきれいに揚がる。
- ⑤ 油(170℃くらい)にお玉で入れ、箸で広げるようにつついて形を整えながら揚げる。



<ポイント>

- ◎納豆に味付けをしているので、焦げないように注意してください。
- ◎アスパラガスやオクラなど季節のものや、かむ回数の多い昆布などを入れてもおいしいです。
- ◎いつもの納豆とは違う、香ばしさを味わうことができます。