



豆寄せフライ

： 作り方 ：

[こども一人分]

A	• すり身	40g
	• 卵	3g
	• 塩	0.3g
	• 片栗粉	0.8g
	• 水煮大豆	10g
	• ホールコーン缶	10g
B	• パン粉	4g
	• 炒りゴマ	1.8g
	• サラダ油	揚げ用

1. Bの材料をよく混ぜ合わせておく
2. Aの材料をよく混ぜ合わせる
3. 2に水煮大豆は粗いみじん切りにし、コーン缶を加えて混ぜる
4. 3を食べやすい大きさにまとめ、1をつけて油で揚げる

作りやすい分量に変更して下さいね！