



## 鶏肉の磯辺揚げ

： 作り方 ：

[こども一人分]

• 鶏挽肉	25g
• 玉葱	15g
• 人参	5g
• ごぼう	5g
• 生生姜	1g
• 片栗粉	2g
• 塩	0.2g
• 醤油	0.5g
• キザミ海苔	適量
• サラダ油	揚げ用

1. 玉葱はみじん切り、人参・ごぼうは短めの干切りにし、さつと茹でる
2. 生生姜はすりおろして汁にしておく
3. サラダ油以外の材料を全てよく混ぜ合わせる
4. サラダ油を熱し、3をスプーンですくって油で揚げる

作りやすい分量に変更して下さいね！