



ピーマンとウインナーのかき揚げ

材料 (大人2人+こども1人分の目安)

ピーマン	60g
ウインナー(皮なし)	2本
小麦粉	大さじ3
水	大さじ1・1/2
サラダ油	適量

栄養価	こども1人分
エネルギー	108 kcal
食塩相当量	0.2 g

作り方

- ① ピーマンはせん切りにする。
(縦半分に切り、へたと種を除き、繊維を断つように横にせん切りにすると、食感や味があまり気にならなくなります)
ウインナーは縦半分に切り、斜め薄切りにする。
- ② ボウルに①と小麦粉を入れて混ぜ、水を加えてさっくりと混ぜる。
- ③ 多めの油で揚げ焼きにする。



<大人へのアレンジ> … お好みで粗びきこしょうを足す。

