



## 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。

