



かもめこども園

# ピーマンのふんわり揚げ(1人分)

おかず

## \* 材料名

はんぺん	40g
ピーマン	1/4個
しらす	大さじ2/3程
片栗粉	小さじ1/3程
油、片栗粉	適量

## \* 作り方

1. はんぺんはよく潰す。  
ピーマンはみじん切りにする。
2. ボウルにしらす、1、片栗粉を入れてよく混ぜる。
3. 2を一口大の大きさに丸める。
4. 表面に片栗粉を薄くまぶし、180℃の油できつね色になるまで揚げる。



【先生方のコメント】味付けいらずで、ピーマンも食べやすく、ご飯が進む主菜です。表面に片栗粉をまぶした方が、竜田揚げのようにきれいに仕上がります。ピーマンが苦手な子も「これだったら食べられる」という子が多かったです。はんぺんの味もほどよく、ご飯も一緒にしっかり食べてくれました。

