



# NKまつえ上乃木保育園

## おすすめレシピ



### ◎ゼリーフライ(子ども1人分)



油	0.8g
じゃがいも	25g
おから	25g
ねぎ	6g
米粉	10g
水	12g
ウスターソース	1g

1. じゃがいもは適当な大きさに切り、茹でるか蒸してつぶす。
2. ねぎはみじん切りにする。
3. ボウルに1、おから、2、米粉をいれ、加減しながら水を加え(水は参考量)、よく混ぜる。
4. 3を小判型に成形し、160℃の油で揚げる。
5. 4をソースにくぐらせる。

保育園でも子どもたちに大人気のメニューです！

