



歯を大切に
～よく噛んで食べよう～

かめば噛むほど味のでる「さきいか」と
繊維が多い「ごぼう」の
よくかむ食材をかき揚げに入れました！

よくかむ食材を料理にとり入れることで
自然とかむ回数がUPします♪

かみかみかき揚げ

【材料 (2人分)】

さきいか	20g
ごぼう	50g (1/3本)
にんじん	50g (1/4本)
玉ねぎ	50g (1/4個)
むき枝豆	40g
薄力粉	大さじ6
塩	少々
冷水	大さじ5
油	適量
塩	少々



少ない油でも、揚げ物ができるので、
暑い夏や揚げ物が大変という方にも
おすすめです♪
枝豆のかわりに、ゆで大豆等を入れても
良いですね！

【1食分栄養価】

エネルギー:261kcal たんぱく質:12.6g
脂質:8.8g 食塩相当量:0.9g

【作り方】

- ① にんじんは、太めの千切り、玉ねぎは、スライス切り、ごぼうはささがきにし、水にさらしてあくをぬく。
- ② ボウルに薄力粉、塩、冷水を入れて混ぜ、1の野菜とむき枝豆、さきいかを入れて混ぜ、6～8等分に分ける。
- ③ フライパンや鍋に、底から5mm位まで油を入れ火にかける。スプーンやお玉で②の生地を薄く円形に広げながら入れる。
- ④ 片面がきつね色になってきたら裏返し、もう片面も色がついてきたらとりだし、油をきって、塩をふり出来上がり！