

# ミックスビーンズのかき揚げ



(分量は小学校相当です)

材料名	分量(g)	下処理	作 り 方
* 蒸しミックスビーンズ	20		①小麦粉・液卵・水を混ぜ衣を作る
ごぼう	10	縦半分薄目の斜め切り	②①にミックスビーンズ・ごぼう・塩昆布を入れ混ぜる
にんじん	5		
* 塩昆布	1	振るう	③②を揚げる
* 小麦粉	15		
* インスタエッグ全卵	5	流水解凍	
水	10		
* 油	5		

\* は給食会取扱商品です。

## 栄養価 (参考値)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	VA μgRAE	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食物繊維 g
146	4.3	6.1	Tr	24	20	0.7	0.5	43	0.09	0.05	1	3.4