

育ち盛りに食べさせたい部門 優秀賞

かみかみかきあげ

材料（4人前）

調理時間：30分

ひじき：50g、ちりめん：40g、玉ねぎ：1/2個、人参：1/8本、揚げ油
さつまいも：35g、かぼちゃ：40g、天ぷら粉：175g、水：180g、

作り方

ひじきは水に浸して戻しておく。

ひじきは荒いみじん切り、玉ねぎは5mm幅に切り、人参は短冊、さつまいもとかぼちゃは3mmの幅で食べよい大きさに切る。

天ぷら粉に水を入れ、ざっくり混ぜる。

のなかに の材料とちりめんを入れ軽く混ぜ、1/8分量をひと塊りにして、油（170～180度）で揚げる。

きつね色になったら取り出し、油をきる。

お皿に盛りつけ、完成！

作者からのメッセージ

ひじきとちりめんを入れることにより、ふだんのかきあげよりもカルシウムがとれます。

ちりめんの歯ごたえで顎を鍛えることができます。

（ さぬき市 藤本那実さん ）

香川県歯科医師会