

## 谷原小学校給食レシピ

# パンチビーンズポテト

～大豆を喜んでたくさん食べてくれるレシピ!～



### 材料(給食 4 人分)

かんそうだいず 乾燥大豆	116g(3/4 カップ)
※水煮大豆だと250g	
かたくりこ 片栗粉	適量
じゃがいも(1cm角)	230g(M2個程度)
あげ油	適量
しお 塩	1g
パプリカパウダー	1g
チリパウダー	少々
ガーリックパウダー	少々

### 作り方

- 【1】大豆はやわらかく茹で、もどしておく。
- 【2】大豆は片栗粉をまぶして揚げ、じゃがいもは素揚げする。
- 【3】塩～ガーリックパウダーまでを合わせ、揚げた大豆とじゃがいもにまんべんなくまぶす。  
※味を見ながら調味料を調整してください。

★青のりと塩・こしょうを合わせたもので青のりポテトビーンズ、カレー粉と塩を合わせたものを合わせてカレービーンズなどアレンジできます!