

## 谷原小学校給食レシピ

# 青のりポテトビーンズ

～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	50g
(※みずにしたいず ばあい 水煮大豆の場合)	125g)
かたくりこ 片栗粉	適量
じゃがいも(1cmかく) 角)	300g(ちゆうこていど 中2個程度)
あぶら あげ油	適量
しお 塩	1g
こしょう	少々
あお 青のり	小さじ1/2



### 作り方

- 【1】だいずはやわらかくゆで、もどしておく。  
(みずにしたいず べんり  
水煮をつかっても便利です！)
- 【2】だいずかたくりこ  
大豆は片栗粉をまぶしてあげ、じゃがいもはすあげ  
する。
- 【3】しおあお  
塩～青のりまでをよく混ぜ合わせ、あげただいずと  
じゃがいもにまんべんなくまぶす。  
※ちようみりよう いちど ぜんぶ  
調味料は一度に全部いれず、あじみ  
味を見ながらちようせつ  
調節して  
入れてください。

★カレー粉と塩を合わせたものとあえてカレービーンズ、ガーリックパウダー・塩・こしょうでガーリックビーンズなどアレンジできます！