

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(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

- 大豆はやわらかく茹で、もどしておく。
(水煮をつかっても便利です！)
- 大豆は片栗粉をまぶして揚げ、じゃがいもは素揚げする。
- 塩～青のりまでをよく混ぜ合わせ、揚げた大豆とじゃがいもにまんべんなくまぶす。
※調味料は一度に全部いれず、味を見ながら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！