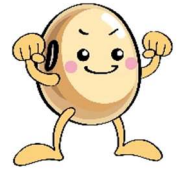



給食レシピ グレード2★★☆



# とまらない！青のりビーンズ



【材料  (作りやすい分量)】

- |               |         |       |         |
|---------------|---------|-------|---------|
| • 水煮大豆        | 150g    | • 揚げ油 | 適量      |
| →乾燥大豆を戻して使う場合 | ：約 40g  | • 青のり | 大さじ 2/3 |
| • 澱粉          | 大さじ 2 弱 | • 塩   | 少々      |

【作り方 】

- ① 乾燥大豆を使う場合は、あらかじめ水に浸し、大豆が水を吸ってしっかり膨らんだら、柔らかくなるまで茹でる。
- ② キッチンペーパーを使い、大豆の水気をしっかりとる。
- ③ 大豆に澱粉をまぶす。
- ④ カリっとなるまで大豆を揚げる。色が付き始めると、あっという間に焦げてしまうので、少し色づいた時点で油から引き上げる。  
※揚げ物をする際は、必ず大人と一緒にやること！
- ⑤ 大豆の油をよく切ったら、温かいうちに青のりと塩をまぶす。

分量の目安



③澱粉はムラなくまぶす





④揚げ物は目を離さない




カリカリの仕上がり！



☆完成☆

【簡単アレンジとポイント  】

- 給食では、ダイス状に切ったじゃがいもを素揚げし、加えることもあります。  
(大豆だけのものよりも食べやすくなるので、おすすめです)
- 大豆を油に入れると、最初はくっついてしまいがちですが、衣に火が通ると離れていきます。焦げないように、全体を軽くかき回しながら揚げると、きれいに仕上がります。

【ひとことメモ 】

そのままだと苦手意識を持ちやすい、大豆を使ったレシピです。カリカリに揚げた大豆と青のりがよく合い、スナックのように食べられます。よく噛んで食べるので、腹持ちも良く、見た目以上にお腹にたまります。大豆を揚げる時は、油の飛び跳ねに注意して、ケガのないよう気をつけましょう。