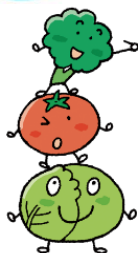


給食レシピ



大豆とさつまいもの塩かりんとう



【材料4人分】

- 蒸し大豆（ドライパック） 60g
- かたくり粉 小さじ1と1/2
- さつまいも 大1/2本（140g）
- 揚げ油 適量
- 砂糖 小さじ4
- 塩 小さじ1/4
- 水 大さじ1

大豆は、タンパク質を豊富に含んでいるので、成長期のお子さんにおすすめの食品です。また、食物繊維も豊富なので、便秘解消にも効果が期待できます。油で揚げると、大豆が苦手なお子さんでも食べやすくなります。塩気がきいているのでご飯にもよく合い、サラダのトッピングにしてもおいしいです。

調味料の分量は、ご家庭の好みに合わせて調節してください



【作り方】

- ① さつまいもは、よく洗い、皮付きのまま1cm角に切る。ペーパーで水気をとる。
大豆は、かたくり粉をまぶす。
- ② 油を160℃に温め、さつまいもを素揚げする。次に、大豆をかりっとするまで揚げる。
- ③ フライパンに砂糖、塩、水を入れ、弱火にかける。煮立って泡が大きくなってきたら、火を止める。揚げたさつまいもと大豆を加えて、よくからめる。