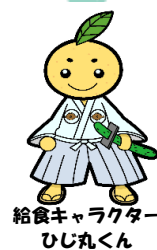




青のりポテトビーンズ



この日の給食の 組み合わせ

- ・マヨネーズパン
- ・青のりポテトビーンズ
- ・イタリアンスープ
- ・牛乳

材料（4人分）

一食材一	一分量一
大豆の水煮 （ゆで大豆）	90 g
片栗粉	20 g くらい
フライドポテト	250g
青のり	少々
塩	少々
揚げ油	適量

作り方

- ①揚げ油を170～180℃くらいに上げる。
- ②大豆に片栗粉をまぶして、パラパラっと入れて、色よく揚げる。
- ③次にフライドポテトをカラッと揚げる。
- ④ボールに大豆とポテトを入れて、青のりと塩を軽くふり、混ぜる。

コメント

子どもたちが食べる機会が少ない大豆を、食べやすいように大好きなフライドポテトと合わせました。給食でも好評です。大豆とポテトとカラッと揚げるのがポイントです。

