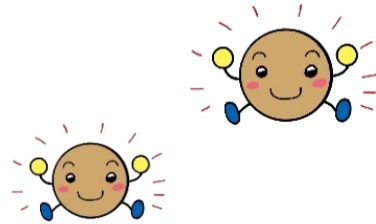


# ～給食のレシピ紹介～

## フライビーンズ



### 材料

\* 5人分

- 大豆（乾燥）…65g
- 揚げ油…適量
- かたくり粉…15g

- グラニュー糖…5g
- 粉糖 …10g
- 塩 …少々

混ぜる

### 作り方

①大豆は洗ってから、たっぷりの水に6～8時間浸けて戻す。



②①をザルにあげ、水気をよく切ってから、かたくり粉をまぶす。



ビニール袋に大豆とかたくり粉を入れて振ると、粉がまんべんなくつきます。

③豆は140℃で15分程度、低温でじっくり揚げる。



油の温度が高いと、カリカリに揚がる前に焦げてしまうので、温度を調整してください。

④グラニュー糖と粉糖、塩を混ぜておき、豆にまぶしたら、完成！



豆は、揚げた直後は少しやわらかいですが、冷めるとカリッとしてきます。

### メモ

- \*大豆は「畑の肉」と呼ばれるほど、たんぱく質が豊富です。その他にも、カルシウムやビタミンB<sub>1</sub>、食物繊維なども多く含んでおり、小さな粒に栄養素がぎゅっと詰まっています。
- \*フライビーンズは、おやつにぴったりです。よくかんで食べることで、かむ力をつけることができます。
- \*給食では、大豆だけでなく、ひよこ豆を混ぜて出しています。今回は、比較的手に入りやすい大豆を使用して、レシピを作りました。