＊きゅうしょくのレシピ＊

給食で人気の豆料理！
のり塩の他に、カレー粉をまぶしてもおいしいですよ♪

ポップビーンズ

【１人分】

食材名	分量(ｇ)	下処理
大豆（乾燥）	15	
でんぷん（片栗粉）	3	
揚げ油	適量	
青のり	0.1	
塩	0.2	

①乾燥大豆を水につけておく。
（ゆで大豆を使う場合は、１人３０ｇ）

②乾燥大豆を茹でる。

③茹でた大豆の水を切り、でんぷんをまぶす。

④170℃～180℃の油で、さっと揚げる。

⑤揚がった大豆に、青のりと塩をまぶして完成！

のり塩以外に、カレー粉をまぶしても、おいしいですよ♪
油の温度は、調節してください。