＊きゅうしょくのレシピ＊

給食のレシピを紹介します。
ぜひ、ご家庭で
おためしください！

ポップビーンズ

【１人分】

食材名	分量ｇ	下処理	作り方
大豆	10		①大豆をやわらかくゆでる ❀水煮で作る場合は、分量を２０ｇにしてください。 ②①に片栗粉をまんべんなくまぶす ③揚げ油でカリッと揚げ、油をよくきる ④③に塩、青のりをまぶす ❀お好みでカレー粉や七味唐辛子などをお試しください
片栗粉	2		
揚げ油	適量		
塩	0.2		
青のり	0.1		