

栄養教諭おすすめの
学校給食レシピ

フライビーンズ

(材 料) 4人分

大 豆 (乾) … 50g
かたくり粉…… 20g
揚げ油 ……… 適宜

A { さとう………… 大さじ 1.5
しょうゆ……… 大さじ 1
水 …………… 大さじ 1

《作り方》

- ① 大豆は洗って、一晩水に浸ける。
- ② 大豆の水を切り、かたくり粉をまぶして油で揚げる。
- ③ Aを煮立てて、揚げた大豆を入れてからめる。

おやつにもぴったり！
大豆の栄養がつまった
かみかみ献立です。



もりもりたべるくん

大竹市給食センター