

おすすめメニュー



【献立の例】

- ★ ごはん
- ★ 豚肉の香味ソース炒め
- ★ ワンタンスープ
- ★ きなこ豆
- ★ 牛乳

料理名

きなこ豆

対象学年等

小学校 3、4 年生

材料

4 人分 (g)

切り方等

乾燥大豆

40

米粉

16

揚げ油

適宜

砂糖

12

しょうゆ

2

みりん

4

きなこ

12

【作り方】

- ①大豆は水で戻し、水分を切る。
- ②大豆に米粉をまぶし、油で揚げる。
(170℃で5分程度)
- ③砂糖・しょうゆ・みりんを煮立て、火を止める。
- ④③のたれに揚げた大豆を入れて混ぜる。
- ⑤最後にきなこをふり入れながら混ぜる。



「おすすめポイント・調理のポイント等」

- ・米粉の代わりにかたくり粉を使用してもよいです。
- ・揚げた大豆にたれをからめてから、最後にきなこをふり入れて混ぜると、きなこの衣がべたつかず、きれいな仕上がりになります。