

給食メニューを おうちで作ろう！

令和2年度

のり塩大豆



材 料	分量 (4人分)	作 り 方
大豆 (乾) かたくり粉 じゃがいも	40 g 適量 440 g	①大豆は30分ほど水につけた後、茹でて戻す。じゃがいもは皮をむいてコロコロに切る。 ②じゃがいもは油で素揚げする。 ③戻した大豆に片栗粉をまぶして揚げる。 ④揚げたじゃがいも、大豆に塩とあおのりをまぶして完成。
揚げ油	適量	
塩	ひとつまみ	
あおのり	少々	
ポイント！ 新じゃがの季節は、皮付きのまま調理してもおいしいと思います。 子どもにとって豆は苦手な食材の1つですが、芋と一緒に料理することで、残さず食べてくれる人気メニューです。		
1人分栄養価		
エネルギー	174 kcal	脂質 7.1 g
たんぱく質	5 g	食塩相当量 0.3 g