

フライビーンズ



フライビーンズは、だいずやひよこ豆をかたくり粉でまぶして揚げる、スナック感覚で食べやすい献立です。子どもたちに「噛みごたえのある献立を食べさせたい」という思いから考え出されました。

材料（一人分）

ひよこ豆(水煮)	25 g
かたくり粉	4 g
油	適量
カレー粉	少々
砂糖	2 g
しょうゆ	1.5 g
水	0.5 g

☆ 材料は小学校中学年の一人分の量です。

作り方

- ① ひよこ豆はかたくり粉をまぶし油で揚げる。
（油は160～170℃を保つ）
- ② 水・砂糖・しょうゆ・カレー粉を煮立てる。
- ③ ①に②をからめる。

- ☆ ひよこ豆をだいずに代えてもよいです。
- ☆ 油で揚げる時は、少量ずつ揚げてください。
- ☆ カレー粉は入れなくてもおいしいです。