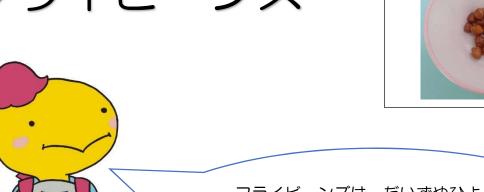
## 小学校給食レシピ 副菜(揚げ物)

## 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。

## <u>作り方</u>

- 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。