

学校給食のおすすめレシピ

青のりビーンズ

献立の組み合わせ〈例〉

- ・麦ごはん
- ・ポークカレー
- ・青のりビーンズ
- ・小エビのサラダ
- ・牛乳



【材料】 ※小学校中学年 4人分

じゃがいも	100 g
大豆水煮	100 g
片栗粉	適量
揚げ油	
※青のり	小さじ1
※食塩	少々
※ガーリックパウダー	少々

【作り方】

- ①じゃがいもは1cm角に切り、水にさらして澱粉をよく落とし油で素揚げする。
- ②大豆の水煮は水気をよくきり、片栗粉を薄くまぶし、油で揚げる。
- ③※の材料をビニル袋に合わせ、粗熱がとれた1, 2を入れて、よく振り混ぜる。

「畑のお肉」とも呼ばれる大豆は、たんぱく質が豊富で、子ども達にしっかり食べて欲しい食材です。ポテトチップスの青のり味の味付けなので、子ども達にも好評です。お菓子の代わりに、手作りおやつにもおすすめです。