給食のレシピをご家庭で！！

2020/6/1

大豆をおやつに！

お茶ビーンズ

材料（３～４人分）		切り方や準備
大豆の水煮	80 g	水気をきっておく
でんぷん	大さじ １	
揚げ油	適量	
きな粉	大さじ ２	混ぜ合わせておく
粉茶（抹茶でもいい）	少々	
三温糖	大さじ １	

調 理 方 法

① 十分に水切りをした大豆に、でんぷんを薄くつける。

② 油でからりとあげる。
※１４０～１５０度の油で約１５分程度揚げると、
からっとあがります。

③ ②と合わせておいた粉類（きな粉、粉茶、砂糖）を混ぜる

※ 新茶の季節にはお茶をまぜますが、きな粉だけでもおいしく
いただけます。

※給食の量は４年生１食分の量を基準にしています。お好みによって増やす等の調整をお願いします。