

フライビーンズ



豆料理の中でも子どもたちに人気の料理です。

からりと揚げた大豆は「かみかみメニュー」としてもおすすめです。



材料	使用量（4人分）
大豆	60g
片栗粉	10g
揚げ油	適量
塩	適量

<作り方>

- ①大豆は、一晩水に浸して戻す。
 - ②①の大豆をざるにとり、水を切る。
 - ③片栗粉を、②の大豆にまぶす。
 - ④揚げ油を170度に熱して、2～3回に分けて大豆を入れ、中火で6～8分位揚げる
- ※網ですくい、空気に触れさせながら揚げると、からりと揚げられます。
- ⑤からりと揚げたら、網の上に取り出して油をきり、塩をふる。

※本レシピは、学校給食をご家庭で作りやすい量・手順に調整し、掲載しております。

他のレシピもご覧になりたい方は、
岐阜市ホームページをご覧ください。



HP 番号
1003875