




<きな粉豆>

学校給食レシピの紹介

材料	分量 (一人分)	切り方等
大豆 (乾燥)	13 g	・乾燥大豆は水に半日程度、浸漬しておく 
片栗粉	4 g	
油	適量	
きな粉	4 g	
砂糖	3 g	
塩	0.08 g	
	g	

<作り方>

- ①浸漬しておいた大豆をザルにあげ水気をきる。
- ②①に片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ③きな粉、砂糖、塩を混ぜ合わせ、②と合わせる。

<ポイント>

- ★乾燥大豆を使い、油で揚げることでカリッとした食感を味わえます。
- ★きな粉豆に抹茶を加えると「お茶豆」に、きな粉の代わりにココアを利用すると「ココア豆」になります。

※給食は大量調理なので、家庭での一人分とは少し異なるかもしれません。あくまでも、給食センターで使用している分量・作り方であると御承知ください。

(栄養教諭より)

おやつ感覚で食べることができ、子どもたちからも好評です！
 レシピサイトで見かける水と砂糖のシロップと混ぜ合わせるきな粉豆と比較すると手間はかかりますが、食感もよくなります。
 学校では残ったきな粉を牛乳と飲んでいる子どもの姿も目にしました。

☆☆子どもから「おいしい！」をもらうために、

参考になれば、幸いです☆☆

