

お豆なのにポテトチップの感覚でどんどん食べられる

のい塩大豆

<材料> 7人分

ゆで大豆	300g (カップ2)
※干し大豆だと	130g (カップ1)
でんぷん	27g (大さじ3)
※揚げ油	
塩	1g (小さじ5分の1)
青のり	3.5g (大さじ1半)

<作り方>

- ①干し大豆を使う場合はもどしてややかためにゆでておき、でんぷんをまぶして油で揚げます。
※ゆで大豆を使用する場合はゆで大豆にでんぷんをまぶし油で揚げます。
- ②味つけの塩と青のりをボウルまたはビニール袋に入れて混ぜあわせておきます。
- ③①を、②の中に入れて混ぜ合わせたらできあがり。
※ビニール袋の場合は熱いまま入れると溶ける場合があるので気をつけましょう。

作ってみませんか？

「お豆は苦手だから一口も食べないで残します。」とか、「お豆が入っていたらよけて食べます。」という子は少なくありません。今回はその大豆なのに、ポテトチップの味つけのせいか多くの生徒が「残さず食べた」と答えていて、「とってもおいしかったからレシピ教えて！」という声も多く聞こえてきました。ぜひおうちでも試してみてください。



栄養価 (1人分)

エネルギー	97kcal
たんぱく質	6.0g
脂肪	5.9g
加糖	36mg
鉄分	1.3mg
食物繊維	3.6g
マグネシウム	36mg
亜鉛	0.8mg
塩分	0.1g
糖分	0g