

そくほう

♡ 作ってみませんか? ♡

かりかり噛んで脳に刺激を 余った節分のお豆で

かりかりきなこ豆

<材料>10人分

- 炒り豆 100g (1袋の場合が多いです。)
- み 上白糖 42g(大さじ5弱)
- 塩 1g (小さじ5分の1)
- つ 水 15g(大さじ1)
- きなこ 38g(大さじ5強)

<作り方>

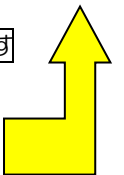
- ①上白糖と水を煮立て塩も加えて蜜を作って3つに分けておきます。きなこも3つに分けておきます。
- ②炒り大豆を炒って、火をつけたまま①の3分の1量の蜜を加え大豆にからんだら、きなこを加えます。
- ③②に3分の1量の蜜を加えからんだら、3分の1量のきなこを加えからめ、もう一度繰り返して仕上げます。

炒り豆を使った「かみかみメニュー」です。ふだんは大豆は苦手な子が多く食べ残しが出るのが悩みの種です。でも、このレシピは子ども達の好きな「きなこ」と「みつ」を使っているせいかまったく残りがありませんでした。このレシピは県内の給食センターの栄養士の方に教えていただいたものです。世界中が素晴らしいと言っている「和食」に子どもたちが入れられるようにと、志木中の献立を立てています。鉄分や食物繊維もしっかりとれて手軽に作れる「和のおやつ」をぜひご家庭でもお試しください。



かりかりきなこ豆の できるまで

- ①蜜を作る ②炒り大豆を炒る ③蜜を加えて炒る ④再度きなこを入れ炒る ⑤再度、蜜を入れ炒る ⑥繰り返して仕上げます



栄養価 (1人分)	
1日必要エネルギー	76kcal
たんぱく質	5.2g
脂肪	3.1g
カルシウム	39mg
鉄分	1.0mg
食物繊維	2.5g
マグネシウム	35mg
亜鉛	0.6mg
塩分	0.1g
糖分	4.2g