

ポテトチップのような味なので、もりもり食べられる

パンチビーンズ

<材料>10人分

ミックスビーンズ (黄大豆・青大豆・赤いんげん豆)	300g
でんぷん	22g (大さじ2強)
※ 揚げ油	
パプリカ	少々 (1.6g)
チリパウダー	少々 (0.1g)
ガーリックパウダー	少々 (0.1g)
塩	2g (小さじ半分弱)

<作り方>

- ① 大豆等はもどしてやわらかくゆでたものに、でんぷんをまぶして油で揚げます。
- ② 味つけの材料をビニール袋かボウル（給食では鍋）に入れてまぜあわせておきます。
- ③ ①を、②の中に入れて混ぜ合わせたらできあがり。



作ってみませんか？



「お豆は苦手」という人は多いですが、中学生にとって必要な栄養素が詰まっているので食べて欲しい食品です。今回はスパイスを使って食べやすくなる工夫をしたせいか、大豆やえんどう豆を混ぜて作りましたが、残量は全くありませんでした。（ご家庭ではお豆はお好みのものを使ってください。）「パンチビーンズは人気があったので、これからも出してください。」「パンチビーンズとても美味しかったので、もっと食べたいです。」と、いう声がたくさん寄せられました。おやつにもなるので、ぜひ試してみてください。



栄養価 (1人分)

1食分 -	79kcal
たんぱく質	4.4g
脂肪	5.3g
カルシウム	24mg
鉄分	0.7mg
食物繊維	2.6g
マグネシウム	30mg
亜鉛	0.6mg
塩分	0.2g
糖分	0g