

## ★ フライビーンズ ★

大豆にかたくり粉をまぶしてカリッと揚げ、甘辛いしょうゆだれとからめた給食メニューです。  
大豆が苦手な子にも食べやすくなっています。

今回は大豆を使っていますが、ひよこ豆を揚げてカレー粉（小さじ 1/4 程度）で風味を付けたバージョンもあります。



### < 材料 (5～10 人分) >

※ ( ) は目安量です。

大豆（水煮大豆 または 蒸し大豆）…250 g ・ かたくり粉…40 g（大さじ 4～5）・ 揚げ油…適量  
タレ；砂糖…20 g（大さじ 2 と 1/3）・ しょうゆ… 15 g（大さじ 1）・ 水…5 g（小さじ 1）

### < 作り方 >

- ① 大豆にかたくり粉をまぶし、油で揚げる。（170～180℃）
- ② 調味料を煮つめて、タレを作る。
- ③ 揚げた豆に②のタレをからめれば、完成！



### < ワンポイントアドバイス >

豆を揚げる時、油の温度が高すぎると豆がはぜて危険です。やけどしないようにご注意ください。

< 1 食分の栄養 > エネルギー； 97 kcal ・ たんぱく質； 4.1g ・ 食物繊維； 1.8g ・ 鉄分； 0.5mg