

副菜



おいしい給食レシピ

大豆とじゃがいもの磯香和え

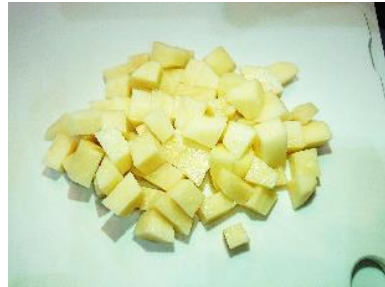


ざいりょう 材料 (4人分)

- | | |
|---------|------|
| かんそうだいず | 50g |
| ・乾燥大豆 | |
| ちゅうこ | 中2個 |
| ・じゃがいも | |
| かたくりこ | 適量 |
| ・片栗粉 | |
| あぶら | 適量 |
| ・揚げ油 | |
| しお | 少々 |
| ・しお | |
| あおのり | 小さじ1 |
| ・青のり | |

<作り方>

- ① 大豆は洗って水に浸し、一晩おいておく
- ② 大豆は水気を切る。じゃがいもは1cm角切りにする。
- ③ 大豆とじゃがいもに片栗粉をまぶして、180℃の油で揚げる。
- ④ 揚げた大豆とじゃがいもに、塩と青のりをまぶしてできあがり♪



- ・のり塩ポテトの味付けで、大豆が苦手な子でも美味しく食べられます。
- ・おやつやおつまみにもおすすめです。

