



その他

おうちで作ろう！！
♪学校給食♪

きな粉大豆



水煮の大豆を使った、
とても簡単な豆料理です。
乾物の大豆を使えば、豆の
歯ごたえも楽しめる一品に
なります。



材料(1人分)

大豆(水煮)	15g
黒砂糖	2g
三温糖	3g
みりん	1g
塩	少々
きな粉	0.7g

作り方

- ① きな粉は炒っておく。
- ② 大豆を黒砂糖・三温糖・みりん・塩を入れて煮含める。
- ③ 汁気をきって、きな粉をまぶす。

乾物の大豆を使う時は、あらかじめ大豆を水に浸しておき、水と大豆だけで、柔らかくなるまで煮てから、調味料を加えます。

