

学校給食のおすすめ献立

青のりビーンズ

～ おやつにおすすめ！ ～

苦手な豆もパクパク食べてくれる人気の献立です。

<材料（4人分）>

ジャガイモ	100g
大豆（乾）	50g
片栗粉	適量
揚げ油	適量
塩	少々
青のり	大さじ1
ガーリックパウダー	お好みで



<学校給食のメニュー 700 kcal>

- ・コッペパン
- ・ブラウンシチュー
- ・青のりビーンズ
- ・牛乳
- ・コーンサラダ
- ・ヨーグルト

<作り方>

- ① 乾燥大豆は前日に水に浸し、茹でてから片栗粉をつけて油で揚げる。
市販の水煮大豆でも代用できます。（水煮大豆の場合100g）
- ② ジャガイモは1センチの角切りにして素揚げする。
- ③ ①と②を混ぜて、青のり、塩、ガーリックパウダーをまぶしたらできあがり。

- ♥大豆が苦手な子でもよく食べてくれる献立です。
- ♥給食では、カレーなどに合わせる人が多いです。

◆学校給食99（クック）レシピ

