

フライビーンズ

(7 位)

【ざいりょう】 1 人分

だいず 大豆	25 g
かたくり こ 片栗粉	6 g
あぶら あ あぶら 油 (揚げ油)	てきりょう 適量
★ さとう 砂糖	5 g
★しょうゆ	5 g
★水	5 g

【つくりかた】

- ① だいず あら みず した 大豆を洗い水に浸しておく
- ② なべ だいず い たく まめ やわ 鍋に大豆を入れて炊く (豆が柔らかくなるまで)
- ③ ザルにあけてすいぶん き水分を切っておく
- ④ ★しるし なべ い さとう と 印を鍋に入れて砂糖を溶かす
- ⑤ てん なべ あ あぶら い あたた 天ぷら鍋に揚げ油を入れて温める
- ⑥ 180℃ぐらいになったら③の豆にまめ かたくり こ あ片栗粉をまぶして揚げる
- ⑦ すこ あぶら き 少油を切ってから、④でつく作ったタレをからめる

* きゅうしょく だいず た いえ だいず みすに つか 給食では大豆から炊いていますが、家では大豆の水煮を使うと①②をしなくても簡単かんたんに作つくれます