

給食レシピ紹介『青のりポテトビーンズ』

2月18日の給食の『青のりポテトビーンズ』のレシピが欲しいという声がたくさんあったので、レシピ公開をします。

【材料】（4人分）

じゃがいも 1~2個 乾燥大豆40g ←大豆水煮なら100gほど

片栗粉 適量 揚げ油

青のり(あおさでもいい) 1g ガーリックパウダー少々 食塩少々

【作り方】

- 1, 乾燥大豆は少しかために煮る。じゃがいもは皮をむいて短冊に切ってしばらく水にさらす。
- 2, じゃがいもの水けをふき取り、表面がカリッとするまでじっくり油で揚げる。
- 3, 大豆は水気をきって片栗粉をまぶし、油でカラッと揚げる。
- 4, 2と3の油をきり、ボウルに入れる。青のり・ガーリックパウダー・食塩をボウルのじゃがいもと大豆にまぶし、ボウルを振ってまんべんなくつける。

※青のり、食塩、ガーリックパウダーの量は味見をしながらすこしずつ調整する。