

# 節分 大豆 レシピ



## 給食レシピ



### ～ だいずのしゃりしゃりあげ ～

#### 材料 (4人分)

*大豆 (乾燥)	50 g
*片栗粉	大さじ1
*揚げ油	
*青のり	少々
*砂糖	小さじ2
*しょうゆ	小さじ1
*みりん	小さじ1 弱
*水	小さじ1 弱

#### 作り方

- ①大豆を戻し、粉を薄くまぶす。
- ②揚げ油を170℃くらいに熱し、カリカリになるまで揚げる。(15分くらい)
- ③砂糖～水を加熱する。
- ④揚げた大豆、加熱したタレ、青のりを和える。できあがり♪

カリカリなるまで  
揚げるのがポイントです♪



## 給食レシピ



### ～ き な こ だ い ず ～

#### 材料 (4人分)

*炒り大豆	40 g
*黒砂糖	25 g
*水	数滴
*きな粉	10 g
*砂糖	小さじ1/2
*塩	少々

#### 作り方

- ①大豆を炒る。
  - ②黒砂糖と水を煮たせ、黒みつをつくる。
  - ③きな粉、砂糖、塩を合わせる。
  - ④①②を絡め、③を振り入れ混ぜる。
- できあがり♪

黒みつは水ほんの少して  
つくることができます♪

