

おうちで食事を楽しもう

～フライビーンズ編～

☆用意するもの

- ・ 水煮大豆（給食は乾燥大豆を使用）
- ・ 油
- ・ 片栗粉
- （調味料）
- ・ しょう油・・・大さじ 1
- ・ 砂糖・・・大さじ 3
- ・ 水・・・大さじ 1



☆タレを作ろう

- ① しょう油、砂糖、水を鍋で煮てタレを作ります。（写真１・２）



写真 1



写真 2

☆大豆を揚げよう

- ① 大豆に片栗粉をつけます。（写真３）
- ② 油を温めて大豆を入れます。（写真４）
- ※大豆を入れると油が跳ねやすいので注意してください。
- ※大豆を一度に沢山入れすぎると油があふれてしまうことがありますので注意してください。



写真 3

③ 大豆の表面がカリカリになるまで揚げます。(写真5)

※大豆が浮いてきて油の泡も細かく音が小さくなってきます。



写真4



写真5

④ 大豆が揚げたらタレと絡めて完成です！！



※乾燥大豆を使用する場合は、前日に水に戻してから使用するか、大豆を茹でて使用してください。

※乾燥大豆を揚げる場合は、揚げる時間が約10分かかりますが、水煮大豆と比べるとカリカリなり美味しいです。

揚げ物をする時は必ず大人の方と一緒にしましょう！