

【学校給食レシピ紹介】

令和5年3月掲載

レシピ名	吉備路豆
エネルギー(1人分)	90kcal
材料 (4人分)	(4人分) いり大豆・・・70g スキムミルク・・・大さじ1 青のり粉・・・小さじ1/2 砂糖・・・・・・・・大さじ1 湯・・・・・・・・・・小さじ1
作り方	① 青のり粉とスキムミルクをよく混ぜておく。 ② 砂糖を湯でよく溶かしておく。 ③ いり大豆をフライパンで、香ばしくなるまで弱火で炒り、②を入れて手早く混ぜ、水気がなくなったらすぐに火を止める。 ④ ①をふり入れて、粉を豆にまんべんなくからませる。
一言コメント (食材の栄養や、 作り方のポイント など)	吉備路豆は、早春の吉備路の風景をイメージした料理です。 大豆はかみごたえがあり、また、たんぱく質を多く含むので、成長期の子どもに積極的に食べてもらいたい食品の一つです。 