

【学校給食レシピ紹介】

令和3年4月掲載

レシピ名	ふくふく豆
エネルギー(1人分)	129kcal
材料 (4人分)	(4人分) いり大豆・・・・・・80g 砂糖・・・・・・大さじ3 水・・・・・・小さじ2 きな粉・・・・・・大さじ2 塩・・・・・・少々
作り方	① 焦げないようにいり大豆をから煎りする。 ② 鍋に水と砂糖を入れ、少しとろみが出るまで煮詰める。 ③ ①の大豆を加えて、全体をからめる。 ④ きな粉と塩を合わせたものを、ふり入れ混ぜる。
一言コメント (食材の栄養や、 作り方のポイント など)	いり大豆を使って手作りのおやつが簡単に作れます。 いり大豆はそのままでも使えますが、から煎りして使用すると、食感がよくなります。電子レンジを利用してもいいです。きな粉を抹茶やココアに、いり大豆をアーモンドやピーナッツに変えて作ってもおいしいですよ。 簡単なおやつなので親子で作ってみてください。 