

ビーンズポテト

○材料 (5人分)

- ・じゃがいも・・・中サイズ 3こ
- ・大豆 (乾燥)・・・50g ※水煮の場合125g
- ・かたくりこ・・・大さじ2

- ・しお・・・少々 (1g)
- ・こしょう・・・少々 (0.1g)
- ・パプリカ粉・・・少々 (0.15g)
- ・ガーリックパウダー・・・少々 (0.25g)

- ・あけ油・・・適量



○作り方

- ① じゃがいもは、皮をむいて、1.5 cmの角切りにする。水にさらす。
- ② 大豆はゆでてやわらかくする。
- ③ じゃがいもの水気をよく切り、素揚げする。(うすいきつね色になるまで)
- ④ 大豆は水気をよく切り、かたくりこをまぶして、油で揚げる。
(表面のかたくりこがカリッとすればOKです。)
- ⑤ しお～ガーリックパウダーを揚げたじゃがいもと大豆にまぶす。
※塩加減は、お好みで

★パプリカ粉とガーリックパウダー以外にも、鷹のりやカレー粉でもおいしくできます。