

# ～ビーンズポテトのレシピ～

材料	切り方など	1人分(g)	〇人分	＜参考＞	
				小さじ1	大さじ1
じゃがいも	1cm角	60		調味料	
片栗粉	まぶす	3		精製塩	6g 18g
揚げ油		適宜		あら塩	5g 15g
				上白糖	3g 9g
大豆（乾燥）	浸漬→茹で	10		三温糖	3g 9g
片栗粉	まぶす	3		グラニュー糖	4g 12g
揚げ油		適宜		醤油	6g 18g
				みそ	6g 18g
塩		0.4		酒・酢	5g 15g
こしょう		0.02		油	4g 12g
パプリカパウダー		0.04		片栗粉	3g 9g
ガーリックパウダー		0.06		ウスターソース	6g 18g
				トマトチャップ	5g 15g
				マヨネーズ	4g 12g

※大豆の水煮を使用する場合は、1人分量25g程度が目安です。

エネルギー：154kcal たんぱく質：4.4g 脂質：7.1g 食塩相当量：0.4g

※分量は、可食部の重量です。  
野菜のへたや卵の殻は含みません。

## ＜作り方＞

- 1 じゃがいもは1cm程度の角切りにする。
- 2 じゃがいもに片栗粉を薄くまぶして、中温の油でからりと揚げる。
- 3 同様に、大豆に片栗粉を薄くまぶして、中温の油でからりと揚げる。
- 4 全しっかり油を切る。粗熱がとれたくらいで、調味料をまぶしつける。

※大量調理のレシピを1人分で換算しています。水分量など、ご家庭で適宜調節してください。



子供たちに大変人気のメニューです。さくっと歯ごたえよく仕上げるために、給食では二度揚げをしています。