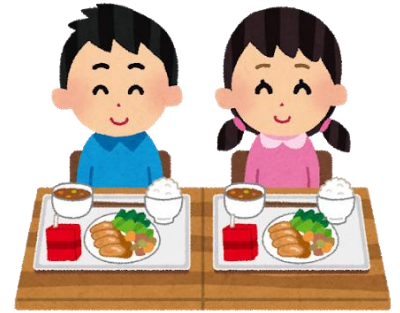


おうち de スクールランチ



児童に人気の給食献立の作り方を紹介します。
おうちでの食事にレシピをご活用ください。
学校給食をもとに、家庭で作りやすいレシピにしました。
調味料は、ご家庭のお好みで加減してください。



★給食レシピ★



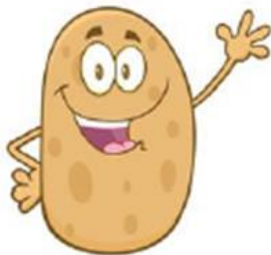
青のリビーンズ



豆が苦手な人もスナック感覚でふしぎと食べられちゃう！
しかも、お箸の使い方の練習にもってこいな一品！？

★材料★4人前

じゃがいも	4～6コ
大豆の水煮缶	1缶
片栗粉	適量
塩	適量
青のり	適量



★作り方★

- ①じゃがいもは1～1.5cmのさいの目に切って、水にさらし、水気をしっかりとる。大豆もさっと洗って水気をとる。
- ②油を170℃に熱して、じゃがいもをカリカリに素揚げする。160℃に落として片栗粉を適量まぶした大豆を1～2分程度揚げる。
- ③ボールに②のじゃがいもと大豆をいれて塩と青のりので、味付けする。
できあがり！

○じゃがいもは大きさを揃えてしっかり水気をとるのがポイント！
つまようじなどで刺して火が通ってるか確認しましょう。

○大豆は水煮缶が無かったら、おうちで大豆を下ゆでしたり、蒸し大豆を代用しても大丈夫です。大豆に片栗粉まぶすのは揚げる直前がポイント！ビニール袋に入れてシャカシャカまぶすと簡単にしっかりまぶすことができます。
給食では、乾燥大豆から作っているので固めの食感です。
固めが好きの方は乾燥大豆を下茹でして作ってください。



2020年2月3日(月)の献立

【日本の行事食を食べよう☆節分☆】

- ・恵方巻き
- ・季節のすまし汁
- ・青のリビーンズ ★
- ・白菜のおひたし
- ・牛乳