

# ★のりしお大豆

## ◆材料（4人分）

- 大豆（乾燥） : 60g
- 片栗粉 : 適量
- 揚げ油 : 適量
- 食塩 : 少々
- 青さ粉（青のり） : 少々

## ◆作り方

- ①大豆は一晩水に漬けておく。（蒸し大豆を使用してもOK）
- ②水切りした大豆に片栗粉をまぶし、低温の油でじっくり揚げる。
- ③大豆がカリッと揚がったら、熱いうちに食塩と青さ粉をふりかけて全体にまぶす。



## ◆給食の献立例

ごはん 牛乳  
 ちゃんこなべ風  
 きんぴらごぼう  
 のりしお大豆

\*この分量は大量調理の場合のものです。  
 ご家庭では調整をお願いします。

高島市内学校給食センター