

★シャリシャリ豆^{まめ}

◆材料 (4人分)

- 大豆 (乾) : 40g
- 片栗粉 : 大さじ 1
- 揚げ油 : 適量
- 食塩 : 少々



◆作り方

①大豆は前日に水に浸けておく。

* 水煮大豆でも OK です！

②大豆を水切りし、片栗粉をつけて揚げる。

③熱いうちに塩をふる。

◆給食の献立例

黒米ごはん 牛乳

ちゃんこ鍋風煮こみ

赤こんにゃくのきんぴら

シャリシャリ豆

いよかんゼリー

*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