

スパイシーミックスビーンズ

材 料 名	1人分(g)	4人分目安量	
大豆水煮	20	40 g	
金時豆水煮	10	40 g	
ひよこ豆水煮	10	40 g	
でんぷん(かたくり粉)	3	12 g	
揚げ油	6	24 g	
A	塩	0.15	0.6 g
	こしょう	0.01	0.04 g
	カレー粉	0.05	0.2 g
	チリパウダー	0.01	0.04 g
	ガーリックパウダー	0.02	0.08 g

<作り方>

- ① Aの材料は合わせてからいりしておく。
- ② 大豆・金時豆・ひよこ豆にでんぷんをまぶし、油で揚げる。
- ③ 熱いうちに①をふりかける。

1人当たり栄養価：1杯 - 157kcal たんぱく質 6.5g 塩分 0.1g

<一口メモ>

- * 他の豆類・ナッツ類でも美味しく作れます。
- * お好みの豆類やナッツ類の組み合わせをお楽しみください。
- * 給食で人気の豆料理です。

