

学校給食レシピ

青のリビーンズポテト

副 菜



1人分
エネルギー
122kcal
食塩相当量
0.3g

材料・下準備 (5人分)

じゃがいも … 2個(300g) ー皮をむいて角切り
大豆(水煮) … 1袋(150g)
片栗粉 …… 20g
揚げ油 …… 適量
塩 …… 少々(0.5g)
あおのり …… 小さじ2(0.8g)

ワンポイントメモ

大豆をたっぷりと使用しており、植物性たんぱく質がたくさん摂れる学校給食の人気メニューです。

作り方

- 1 切ったじゃがいもは水にさらし、水気をきる。
- 2 じゃがいもは素揚げする。
- 3 大豆は水気をきり、片栗粉をつけて揚げる。
- 4 2と3を合わせ、塩・青のりをふる。



区ホームページに、学校給食に関する情報を掲載しています

食育動画は
こちら



給食レシピは
こちら

