

ポップビーンズ

副菜



子どもたちが食べやすい豆料理です。カリッと揚げた大豆のこばしさと食感で食べやすくなっています。箸の練習にもなります。

【材料】 大人 4 人分

大豆(乾燥) 50g
(水煮大豆の場合 115g)
片栗粉 適量
揚げ油 適量
塩 少々

【作り方】

- ① 大豆を一晩水に浸す。
- ② ザルで大豆の水を切る。
- ③ ②に片栗粉をまんべんなくからませる。
ビニール袋を使うと手軽にできる。
- ④ 170℃に熱した油に③をパラパラと入れて 6 分程度揚げる。豆同士がくっついたら、箸などでついてはなす。
- ⑤ 揚げたら、キッチンペーパーを敷いたバットにあげる。
- ⑥ 熱いうちに塩を振りかける。

※青のりやカレー粉などを加えてアレンジしても、おいしいです。

※水煮大豆や蒸し大豆、炒り大豆などでもできます。

※揚げ温度や時間は、豆がカリッとなるように調整してください。