

つくってみませんか？

テレビドラマで紹介された豆嫌い克服メニュー



<青のりポテトビーンズ>

材料(4人分)

じゃがいも(1cm角のさいのめ)	…	200g
乾燥大豆	…	28g(水煮なら56g)
片栗粉	…	小さじ1と1/2
揚げ油	…	適量
青のり	} A	… 小さじ1(0.4g)
食塩		… 少々(0.5g)
白こしょう		… 少々

作り方

- ① じゃがいもはさいのめに切り、水にさらしてから水を切って素揚げする。
- ② 大豆は一晩に水つけておき、水煮してから片栗粉をまぶして揚げる
- ③ ①と②と合わせたAを混ぜる。

