

● 青のりポテトビーンズ～小魚パリパリ揚げ～

栄養成分 1人分

エネルギー 152kcal
たんぱく質 10.5g
カルシウム 206mg
食塩相当量 1.3g



材料 4人分

じゃがいも 2個(約200g)
大豆の水煮(缶詰) 150g
煮干し[いりこ](3cmほどのもの) 30g
薄力粉 50g
揚げ油 適量

青のり 小さじ1
塩 小さじ1/2

作り方

- 1 じゃがいもは皮をむき、さいの目に切ります。
- 2 ボウルに青のりと塩を入れ、混ぜ合わせておきます。
- 3 ①と大豆の水気をよくふき取り、煮干しと合わせて薄力粉をまぶします。
- 4 フライパンまたは鍋に揚げ油を入れて170～180℃に熱し、③を入れてカラリと揚げます。
- 5 ④の油を切り、②に加えて手早く混ぜ合わせます。

レシピ考案者

東京都文京区小学校栄養士

松丸 奨先生

学校給食では、カルシウムやたんぱく質の補給に、パスタのサイドメニューにしています。ご家庭で作る時は、揚げたて熱々のパリパリ感をぜひご賞味ください。このレシピでは青のりを使っていますが、カレー粉や粉チーズを使えば味のバリエーションも広がります。子どものおやつはもちろん、大人向けのおつまみにも最適です。