



## フライビーンズ

<材料・・・おとな4人分>

- 大豆・・・・・・・・・・乾90g  
(水煮の場合・・・・・・200g)
- 片栗粉・・・・・・・・・・小さじ4
- 揚げ油・・・・・・・・・・適量
- A { 砂糖・・・・・・・・・・小さじ4
- しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ1
- 酒・・・・・・・・・・小さじ2/3
- 青のり・・・・・・・・・・適量

<作り方>

- ① 大豆は洗ってたっぷりの水に半日浸してもどす。
- ② ①をざるにあげ、水気をきり、片栗粉をまぶす。  
(ビニール袋に大豆と片栗粉を入れて振るとまんべんなく付きます。)
- ③ ②を中温(170℃くらい)の油でじっくり揚げ、最後に高温(190℃くらい)でカリッとさせる。
- ④ Aの調味料を鍋に入れて火にかけ、煮立ったら③を加えて絡め、最後に青のりを全体にまぶす。

### —おとな1人分の栄養価—

エネルギー	160 kcal
たんぱく質	7.7 g
脂質	8.9 g
塩分	0.2 g

揚げ油の中で浮いてきた大豆を菜箸でさわり、軽い音になったら最後に一瞬強火にしましょう。これがカリッと揚げるコツ!

