カレービーンズポテト

小学校

食材料	4人分量(g)	切り方など
揚げ油	適量	
じゃがいも	150.0	角切り
大豆（乾燥）	40.0	
片栗粉	10.0	大さじ１強
カレー粉	少々	
塩	1.0	小さじ1/6

作り方
①大豆は水で戻し、柔らかくなるまでゆでて水気をきっておく。 ②じゃがいもは食べやすい大きさに角切りする。 ③じゃがいもは素揚げにし、大豆は片栗粉をまぶして揚げる。 ④②と③をカレー粉・塩であえる。

コメント
大豆は、水煮を使っても美味しく作ることが出来ます。 じゃがいもと大豆は腹持ちもよく、小さいお子様のおやつにもおすすめです。 大豆はでんぷんをつけて油で揚げることで食べやすくなり、さらにカレー味で食欲を増進します。