

# ● 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。