



おうちで作ってみよう!



よく噛んで食べるかみかみメニュー。
こうなごを揚げて加えてもおいしい
です。

フライビーンズ

<材料 4人分>

大豆	40g
片栗粉	適宜
さつま芋	200g
揚げ油	適宜
砂糖	大さじ1と1/2
しょうゆ	小さじ1/2
水	小さじ1

- ① 大豆はざっと洗い、半日水戻しします。
- ② さつま芋は1cm角切りにします。
- ③ 大豆に片栗粉をまぶし、からっとするまで揚げます。さつま芋は素揚げします。
- ④ 砂糖・しょうゆ・水をレンジにかけ砂糖を溶かし、さつま芋・大豆と混ぜます。

大豆や、大豆製品を「ダイズマン」と保育園では呼んでいます。

ダイズマンを食べると、元気いっぱい！丈夫な体を作ってくれます。得意なことは、変身すること。豆腐・納豆・味噌・黄な粉・・・いろいろな食べ物に変身します。子ども達は、ダイズマンが大好きです♡



たのしい おうち時間になりますように♡