あまから大豆

ほほえみ保育園

大豆は子ども達の成長に必要なタンパク質が豊富に含まれており、脳の働きをよくしてくれます。

【大人２人・子供２人】

材料	分量
大豆	150g
片栗粉	20ｇ
しょうゆ	8ｇ
砂糖	5ｇ
酢	5ｇ

作り方

① 大豆を水洗いする。
② 水を切っておく
③ 片栗粉をまぶしておく。
④ 油で揚げる。
⑤ 調味料でからめる。
⑥ 盛り付ける

アレルギー表示	卵	乳	小麦	落花生	そば	えび	かに	大豆
	－	－	－	－	－	－	－	○