



フライビーンズ

： 作り方 ：

[こども一人分]

・さつま芋	20g
A	{
・水煮大豆	20g
・片栗粉	1.5g
B	{
・人参	10g
・片栗粉	1.5g
・サラダ油	揚げ用
C	{
・砂糖	2.4g
・醤油	1.8g
	}

1. さつま芋は皮をむいて1cm角に切り水にさらしておく
2. 水煮大豆は水切りをし、人参は1cmの角切りにする
3. 水煮大豆、人参はそれぞれの片栗粉をまぶし、油でカラッと揚げる
4. さつま芋は素揚げする
5. Cの材料を合わせて火にかけ、焦がさないように煮詰めてたれを作る
6. 5に3と4を加えてからめる

作りやすい分量に変更して下さいね！